

Osoby, u których stwierdzono jednocześnie zwiększone stężenie homocysteiny i cholesterolu, mogą zastosować, po konsultacji z lekarzem, preparat w kapsułkach **LipiForma plus** (Apotex), zawierający ekstrakt z czerwonych drożdży z ryżu, w tym monakolinę K, witaminę B<sub>6</sub>, kwas foliowy, witaminę B<sub>12</sub>, koenzym Q<sub>10</sub>, chrom. Sposób użycia: dorośli po 1 kapsułce dziennie. Nie podawać kobietom w ciąży i karmiącym piersią, osobom z czynną chorobą wątroby lub z utrzymującą się zwiększoną aktywnością aminotransferaz w surowicy krwi o niewyjaśnionej etiologii.

W celu utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny oprócz witaminy B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> i kwasu foliowego niezbędna może się okazać **cholina** – składnik budulcowy błon lipidowych w organizmie. Dodatkowo cholina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu tłuszczów. **CARDIOslim** (Olimp Labs) to preparat w kapsułkach, w którego skład oprócz choliny wchodzi: ekstrakt z czosnku, witamina D, witaminy B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, kwas foliowy, chrom. Zalecane spożycie: 1 kapsułka dziennie, popijając dużą ilością wody. Nie zaleca się stosowania u kobiet w ciąży, karmiących piersią, a diabetycy mogą zażywać preparat po konsultacji z lekarzem.

#### 1.4.4. STRES I ROŚLINNE PREPARATY USPOKAJAJĄCE

Stres – upraszczając – jest reakcją organizmu na działanie bodźca zewnętrznego, czyli dowolnego zdarzenia. Odpowiedź na stres może być zarówno ruchowa (cofniecie dłoni przed gorącym żelazkiem), jak i emocjonalna (obawa przed publicznym wystąpieniem). Niekiedy reakcje mogą się nakładać, np. stres i ból żołądka przed wyjściem na scenę. W przeważającej większości przypadków „bycie w stresie” oznacza sytuację nieprzyjemną lub trudną dla osoby, która się w niej znalazła. Również odpowiedź organizmu jest najczęściej niekorzystna – uczucie lęku, gonitwa myśli, zaburzenia oddechu, drżenie rąk, przyspieszone bicie serca itd. Stres zbyt silny i długotrwały, który przekracza możliwości adaptacyjne danej osoby, może przyczynić się do rozwoju zaburzeń psychicznych (zaburzenia lękowe, depresja), wystąpienia zespołu stresu pourazowego (jako efekt traumatycznych wydarzeń) oraz – w niektórych przypadkach – nawet do zaburzeń osobowości.

Na podstawie obserwacji prowadzonych na pacjentach stwierdza się związek stresu z rozwojem chorób układu krążenia, takich jak: nadciśnienie tętnicze i choroby serca. W czasie stresu wzrasta poziom adrenaliny, co wywołuje gwałtowny skurcz naczyń krwionośnych, a w konsekwencji wzrost ciśnienia tętniczego. Adrenalina zwiększa siłę skurczu oraz częstość akcji serca, natomiast kortyzol (hormon stresu) nasila proces zlepiania się płytek krwi, co w połączeniu z nadmiernym skurczem naczyń krwionośnych może prowadzić do niedokrwienia mięśnia sercowego. Silny stres może zaburzyć rytm pracy serca, a nawet spowodować jego zawał.

**UWAGA!** Rzeczywiście obserwuje się przypadki zawału serca podczas sytuacji stresowych (nagłego lęku, zdenerwowania). Jednak sam stres (choć jest bezpośrednią przyczyną) nie wywołuje zawału, najczęściej u podłoża leży miażdżyca naczyń wieńcowych.

Gdy przeżyty stres jest przyczyną silnych zaburzeń emocjonalnych lub psychicznych, czasem konieczna jest wizyta u psychoterapeuty bądź psychiatry. Lekarz może zlecić przyjmowanie leków zmniejszających lęk, ułatwiających zasypianie, poprawiających nastrój i umożliwiających aktywność zawodową.

W terapii nadmiernego napięcia nerwowego, stresu czy poczucia lęku ma zastosowanie wiele preparatów ziołowych. Produkty te zmniejszają napięcie nerwowe, znoszą niekorzystne objawy fizyczne związane ze stresem (np. ból brzucha, bóle głowy, uczucie duszności), ułatwiając tym samym funkcjonowanie i radzenie sobie w sytuacjach wymagających zaangażowania emocjonalnego.

W sprzedaży dostępne są **surowce zielarskie** i **gotowe produkty ziołowe**, które mogą być wykorzystane w terapii stresu:

- **liść melisy** – 1 łyżkę stołową liści zalać 1 szklanką wrzącej wody, odstawić pod przykryciem na 20 minut i pić po przedczeniu 2–3 razy dziennie między posiłkami;
- **kwiat lawendy** – 2 czubate łyżki stołowe kwiatów zalać w termosie ½ litra wrzącej wody i odstawić na ½ godziny; przecedzić i wypić w 2–3 porcjach w ciągu dnia pomiędzy posiłkami;
- **mieszanka ziołowa do samodzielnego przygotowania**

#### Składniki:

- liść melisy 100 g
- szyszka chmielu 50 g
- kwiat rumianku 50 g
- kwiat lawendy 50 g
- owoc głogu 50 g

#### Sposób przygotowania:

1 łyżkę stołową starannie wymieszanych ziół zalać 1 szklanką letniej wody, doprowadzić do wrzenia, gotować na małym ogniu przez ½ minuty i odstawić pod przykryciem na kwadrans. Po przedczeniu pić w zależności od potrzeb 3–4 razy dziennie po ½ szklanki ciepłego odwaru przed posiłkami.

- **Relakson** (Kawon), mieszanka ziołowa w saszetkach, zawierająca m.in. liść melisy, liść mięty oraz kwiat rumianku – działa nie tylko uspokajająco (przeciwstresowo), lecz także łagodnie rozkurczająco oraz wspomagająco na procesy trawienia; w zależności od nasilenia objawów 1–2 saszetki ziół zalać 1 szklanką wrzącej wody, utrzymywać pod przykryciem przez około kwadrans i pić 2–4 razy dziennie, najlepiej 20–30 minut po posiłku;
- **Stres** (Herbapol Kraków), mieszanka ziołowa w saszetkach (*fix*) zawierająca liść melisy, cynamon, szyszka chmielu, owoc głogu, goździki, gałkę muszkatołową – 1 saszetkę herbatki zalać wrzącą wodą (200 ml) i utrzymywać pod przykryciem przez 10 minut; pić świeżo przygotowany napar 2 razy dziennie;
- **Senospasmina** (Herbapol Lublin), lek dostępny bez recepty w postaci syropu zawierający wyciągi z ziela męczennicy, szyszki chmielu, owocu głogu oraz korzenia kozłka lekarskiego – dawkowanie: 3 łyżeczki syropu 2–3 razy na dobę;

- **Krople walerianowe** (Herbapol Kraków), czyli nalewka z korzenia kozłka lekarskiego – dawkowanie leku według zaleceń producenta: młodzież od 12 lat, dorośli i osoby w wieku podeszłym 1 łyżeczka produktu (około 5 ml) do 3 razy dziennie;
- **Kalms** (G.R. Lane Health Products Ltd.), lek dostępny bez recepty o składzie: sproszkowane szyszki chmielu oraz ekstrakty z korzenia kozłka lekarskiego i korzenia goryczki – dawkowanie: po posiłkach 3 razy dziennie 3 tabletki;
- **Olejek melisowy** (Avicenna-Oil), naturalny olejek eteryczny pozyskiwany z melisy lekarskiej – sposób użycia:
  - 2–3 krople olejku na ubranie, 1–3 razy dziennie,
  - 5–7 kropli olejku do naczynia z ciepłą wodą, 1–2 razy dziennie; naczynie należy postawić w celu odparowania olejków w pomieszczeniu, w którym będzie przebywać osoba pragnąca wyciszyć emocje,
  - 8–10 kropli olejku do kąpieli.

Olejek melisowy można zastąpić olejkiem eterycznym z lawendy lub stosować mieszaninę obu olejków.

W aptekach i sklepach zielarskich dostępne są także preparaty zawierające oprócz składników działających uspokajająco surowce zielarskie, które dodatkowo wpływają korzystnie na funkcjonowanie układu krążenia (ziele serdecznika lub owoc głogu):

- **Tabletki uspokajające** (Labofarm), lek zawierający korzeń kozłka lekarskiego, szyszki chmielu, liść melisy oraz ziele serdecznika – dawkowanie: 3 razy dziennie 2 tabletki, popijając odpowiednią ilością płynu;
- kapsułki **Nervomix Control** (Adamed) o składzie: wyciąg z ziela melisy, wyciąg z kwiatów lawendy, wyciąg z owoców głogu, magnez, witamina B<sub>6</sub> – zalecane spożycie: dorośli i młodzież 1 kapsułka 3 razy dziennie; nie należy stosować u kobiet w ciąży i karmiących piersią.

## UWAGA!

*W celu ułatwienia osobom nieradzącym sobie ze stresem codziennego funkcjonowania można zastosować rośliny lecznicze z grupy tzw. adaptogenów (zob. str. 99). Jednak w przypadku schorzeń układu krążenia, które mają związek z nadmiernym stresem, autorzy odradzają ich stosowanie, gdyż mogą powodować np. wzrost ciśnienia krwi. Zażywanie preparatów z adaptogenami powinno być zawsze skonsultowane z lekarzem.*