

СПРОС И СРАВНИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ 7 РАСТИТЕЛЬНЫХ АДАПТОГЕНОВ: ЖЕНЬШЕНЬ, ЭЛЕУТЕРОКОКК, ЛЕВЗЕЯ, ЛИМОННИК, РОДИОЛА, ЗАМАНИХА, АРАЛИЯ

Н. П. Тимофеев, КХ БИО, Россия, www.levzea.com

Спрос на адаптогены

С давних пор человек стремился найти в природе универсальные лекарства на все «случаи жизни» – от простых недомоганий до болезней сердца и сосудов; от полового бессилия; для проявления физической силы и выносливости; психической стимуляции работы мозга и памяти. В конце 1950-х годов учеными установлено, что древние лекари были правы, и такие средства действительно существуют, поскольку в организме имеется генетически запрограммированная система защиты в стрессовых условиях, которая реализуется через адаптогены.

Спрос населения на отдельные виды адаптогенов выявил следующие предпочтения (Яндекс, февраль 2015, всего 170 тысяч запросов): 1) женьшень настоящий – 34,7%, 2) элеутерококк колючий – 36,2%, 3) левзея сафлоровидная (маралий корень) – 11,7%, 4) лимонник китайский – 7,6%, 5) родиола розовая – 5,7%, 6) заманиха высокая – 2,0%, 7) аралия маньчжурская – 1,3%, 8) серпуха венценосная – 0,7%.

Исследование номенклатуры растительных адаптогенов на рынке РФ за 2014 год показало (Куркин и др.), что фактическое их распределение на аптечном рынке смещено в сторону родиолы (предложено в 3 раза больше) – в ущерб левзеи (предложено в 6 раз меньше): 1) женьшень 30%, 2) элеутерококк 21%, 3) родиола 17%, 4) лимонник 8 %, 5) аралия 4 %, 6) левзея 2%, 7) заманиха 2%, 8) другие 16%.

Влияние производителя на эффективность

В целом на рынке нет проблемы дефицита адаптогенов и спортпрепаратов, а существует проблема выбора качественного препарата, поскольку адаптогены отличаются качеством исходного сырья, различиями в технологии и утерей важных компонентов в процессе изготовления. И секретами производства «ноу-хау», влияющими как на токсичность, так и на комплексную активность. Например, жидкий экстракт левзеи часто бракуется службами контроля из аптечной сети из-за выпадения бурого хлопьевидного осадка (которого не должно быть по стандартам качества ФС). Женьшень – в результате множества опытов ученые заключили, что полной целебной силой обладает женьшень, выращенный на радиоактивной почве горных склонов (Кьюсев, 2003).

Исследованиями кафедры фармакологии Ярославской Гос. Мед. Академии установлено, что наиболее активны были лишь адаптогены, изготовленные в местах произрастания растений (Федоров и др., 2003). К примеру, устойчивым эффектом обладал только 1 из 6 препаратов элеутерококка. Препараты, изготовленные в Москве и Перми, были в 3-6 раз менее активны; а из Ярославля и Твери нулевая активность (в 107 раз меньше). В тесте на защиту от стресса разница в активности от 3-4 до 8 раз;



на мышечные нагрузки в 1,4-2 раза. В тесте от гипоксии разница от 2-9 до 40 раз.

Влияние вида адаптогена на эффективность

Опубликованы результаты экспериментов по влиянию различных адаптогенов на выживаемость в критических условиях, соответствующих подъему и нахождению на высоте 11000 м над уровнем моря в течение 20 мин (Пивоварова и Лесиовская, 2003). Наивысший эффект на прирост продолжительности жизни оказала левзея – ее сила в 15 раз выше контроля (1536%), средняя у родиолы розовой (1300%); а наименьшая у элеутерококка, аралии, женьшеня и лимонника (1046-1195%). При уменьшении дозы в 5 раз (от 1/10 к 1/50 LD50) наивысшая активность сохранялась за левзеей – в 10 раз, средняя за родиолой и лимонником – в 5,5 и 3,5 раза, а наименьшая за аралией и женьшенем – в 2 раза.

Имеются факты из военной медицины, когда испытывалась эффективность трех адаптогенов (левзея, элеутерококк, синтетический Дибазол) в условиях 80 суток подводного плавания у 126 моряков в возрасте 19-32 лет (Яковлеви др., 1992). Экстракт левзеи имел ряд преимуществ перед элеутерококком и препаратом Дибазолом: 1) работоспособность подводников увеличилась на 15-20%; 2) расход энергетических резервов гликогена через 5 часов работы был меньше контроля на 30%; 3) поглотительная и переваривающая способность лейкоцитов через 15 суток была выше на 43-54%; 4) антимикробная устойчивость кожи и функция макрофагов в крови выше контроля на 57-69% даже через 45 суток после отмены препарата; 5) побочных эффектов не было.

Сравнительная токсичность адаптогенов

У широко известного женьшеня при длительном применении и передозировке могут наблюдаться отрицательные побочные эффекты: бессонница, головные боли, головокружение, боли в области сердца, случаи тяжелого припадка истерии (Фруентов, 1954). При сильной передозировке у лиц, принявших настойку женьшеня в качестве суррогата алкогольных напитков, может наступить смертельное отравление (Брехман, 1957).

Исследование острой токсичности препаратов адаптогенов показало, что наибольшей токсичностью обладал экстракт родиолы розовой – 3,2 мл/кг, а наименьшей токсичностью экстракт левзеи сафлоровидной – 87,1 мл/кг. Разница составила в 27,2 раза, то есть левзея в 27 раз была более безопасной родиолы (золотого корня). Настойка лимонника была в 4 раза токсичнее левзеи, а элеутерококка в 2 раза (Пивоварова и Лесиовская, 2003).

Заключение. Среди адаптогенных средств наибольшее предложение имеют токсичные и малоэффективные виды – женьшень и элеутерококк (30 и 21%). Родиола предлагается в 3 раза больше спроса (17 против 5%), хотя и токсична. Левзея является одним из наиболее эффективных адаптогенов без недостатков – однако доля его на рынке мало представлена, хотя спрос в 6 раз превышает предложение (12 против 2%). Полная информация по свойствам левзеи по адресам: <http://leuzea.ru>, <http://levzea.com>.