



DOO TAJNE DUGOVEČNOSTI

www.tajnedugovecnosti.com

Imeil: tajnedugovecnosti@gmail.com

DRAŽE VEČERNJEE-VHN (VALERIJANA-HMELJ-NANA)

1. Draže VEČERNEE-VHN - za čvrst san čak i kod klimakteričnih poremećaja nervnog sistema

Povećana razdražljivost, nervoza mogu biti uzrokovani različitim razlozima. Pojavu psihoemocionalnih poremećaja ne izazivaju uvek spoljni faktori. Veoma često sam organizam postaje krivac, tačnije, neispravnost njegovih sistema usled hormonalnih promena povezanih sa uzrastom. To se dešava, na primer, kod žena tokom menopauze. Dražeje Večernee- VHN , koji sadrži praškove dobro poznatih biljaka sa sedativnim i hormonskim efektima, nežno i sigurno ublažava poremećaje spavanja čak i kod klimakteričnih poremećaja nervnog sistema.

2. Prednosti fito preparata Večernee-VHN u odnosu na druge biljne sedative:

Draže Večernee-VHN je kompleks biljnih komponenti sedativnog delovanja - koren i rizomi Valerijane, plod Hmelja, lišće Nane.

- Koja je njegova fundamentalna razlika od lekova sličnog sastava?

- Koriste se celi biljni delovi sa svim njihovim najbogatijim sastavom, a ne njihovi ekstrakti. Bilo koji ekstrakt je samo mali deo čitave raznolikosti biološki aktivnih supstanci kojima je biljka obdarila prirodu. Ekstraktori uvek sadrže ostatke hemikalija koje se koriste za ekstrakciju.

- Prerada biljnih materijala vrši se na ultra niskim temperaturama (-175 ° C). To vam omogućava da sačuvate sve, čak i najhirovitije supstance, na

primer, valepotriate. Kada se koristi ekstrakcija, toplotna obrada, to nije moguće.

- I sam proizvođač Večernee-VHN dražeja, uzgaja biljke za svoje preparate u ekološki čistim oblastima regije Penza, smeštenim na znatnoj udaljenosti od industrijskih centara. To vam omogućava kontrolu kvaliteta proizvoda u svim fazama njegove proizvodnje.

- Visok sadržaj aktivnih supstanci. Većina lekova na bazi valerijanskih rizoma sadrži standardnu dozu biljke - 20 mg. U sastavu preparata Večernee-VHN jedna dražea ima - 35 mg Valerijane. To znači da je njegov sedativni efekat više od 1,5 puta jači od analoga.

Terapijski efekti i obim Večernee-VHN dražea su različiti, zbog složenog sastava biljnih jedinjenja koja čine preparat. Nazovimo glavne.

3. Gvozdeni živci i dobar san

Sposobnost inhibiranja prekomerne pobude nervnog sistema poseduju sve biljke koje su deo Večernee-VHN-a .

U lekovitoj Valerijani stručnjaci su izbrojali više od 120 jedinjenja koja pružaju sedativni efekat biljke [1] . Naročito snažno dejstvo na čovekov nervni sistem imaju valepotrijati, alkaloidi valerini i hatinini, seskviterpeni valerenska kiselina i valeranon, izovalerična kiselina, borneol, flavonoidi, aminokiselina glutamin, gama-aminobuterna kiselina. Jedinjenja aktiviraju rad gama-amino-maslene kiseline (GABA), supstance koja „hladi“ preterano uzbuđeni nervni sistem, poboljšava njegov prenos signala, dopunjava inhibitorni neurotransmiter i sprečava njegovo uništavanje.

Kathi J. Kemper, doktor medicine, magistar nauka o narodnom zdravlju iz Irske, u svom naučnom radu o Valerijani („Valerian (*Valeriana officinalis*)“, 1999 [2]) tvrdi da je sedativna snaga Valerijane *officinalis* slična onoj kod sintetički lekovi iz grupe barbiturata i benzodiazepina. Ovi poslednji imaju snažno sedativno i hipnotičko dejstvo. Međutim, njihov prijem izaziva zavisnost, a posledice - letargija, slabost, razdražljivost, mučnina, pospanost. Valerijana je apsolutno sigurna.

Sovjetski lekari su koristili sedativna svojstva biljke mnogo pre otkrića svojih zapadnoevropskih kolega. Glavni terapeut vojske tokom Velikog otadžbinskog rata B. Ie Votchal napisao je: „Valerijana na prvi pogled nije vrlo efikasno sedativ. Utvrđeno je da u nekim aspektima ima efekat sličan "Aminosinu" . Ublažava anksioznost. Ne daje nikakve neželjene efekte i, ako se pravilno koristi, vrlo je vredan lek“ [3] . Lek koji naučnik pominje je sintetički lek za teške mentalne poremećaje i ima ogromnu listu ozbiljnih neželjenih efekata koji ugrožavaju život pacijenta. Ali na šta je mislio osnivač kliničke domaće farmakologije kada je govorio o pravilnoj upotrebi biljke?

Da li bi moglo biti da „sav koren Valerijane treba smatrati aktivnom supstancom“, kao što je već 2007. preporučio Komitet za biljne lekove Evropske medicinske agencije [4] ? Ako je tako, onda su vam potrebane dražeje Večernee-VHN . Tehnologija krioprocisiranja omogućava vam da sačuvate SVA prirodna farmakološki aktivna jedinjenja celog biljnog korena, za razliku od ekstrakata. Terapijska efikasnost dražeja fino mlevene sirovine rizoma sa korenima Valerijane je 2,5 puta veća od one tableta ekstrakta Valerijane (OM Khishova, 1997-1999 [5]).

Takođe je vredno napomenuti da je hipnotički efekat Valerijane kumulativan i da se oseća nakon 0,5-1 meseca dnevnog unosa . Prema zapažanjima stručnjaka sa Univerziteta u Surreiu (Engleska) DA Diaper i I. Hindmarch, ovaj efekat je izraženiji kod pacijenata sa objektivnim poremećajima spavanja nego kod zdravih ljudi [6] .

Druga komponenta dražeja Večernee **šišarke Hmelja** takođe sadrže veliku količinu biološki aktivnih supstanci koje utiču na funkcionalno stanje nervnog sistema. Sledeće su imenovane kao glavne:

Gorke α - i β -kiseline . Prve predstavljaju humulon, kohumulon, adhumulon, prehumulon, posthumulon, druge lupulon, kolupulon, adlupulon, prelupulon i postlupulon. Imaju izražen sedativni i antidepresivni efekat (K. Lee i sar., 1993 [7] ; H. Schiller, A. Forster i sar., 2006 [8] ; P. Zanolli, M. Zavatti i sar. , 2005 [9] , 2007 [10]) i uporedivi su sa Valerijanom.

Halkoni (ksantohumol, izoksanthumol, desmetilksantohumol) i proantocijanidini štite nervno tkivo od štetnih efekata oksidacije slobodnih radikala (MN Diaz, B. Frei i drugi, 1997 [11] ; JF Stevens, CL Miranda i drugi, 2002 [12]) , a antioksidativna aktivnost ksantohumola je superiornija u odnosu

na vitamin E i genistein (CL Miranda et al, 2000 [13]). Prema IA Zavalishin, MN Zakharova (1996 [14]) i Iu A. Aleksandrovski (1991 [15]), aktivna aktivnost slobodnih radikala je ključna karika u smrti neurona .

Flavonoli i dihidroflavonoli. Prema studiji MA Alekseeve, kandidata farmaceutskih nauka (2005), plodovi semena Hmelja sadrže do 0,6% dihidrokvercetina, moćnog prirodnog antioksidansa [16] . Pronađeni su i kvercetin, kempferol i miricetin. Ove supstance ne samo da neutrališu delovanje slobodnih radikala. Miricetin štiti nervne ćelije od toksina, sprečava razvoj Alchajmerove bolesti. Zajedno sa kvercetinom, ova supstanca štiti nervne ćelije mozga u slučajevima cerebrovaskularnih nezgoda koje dovode do nedostatka kiseonika i glukoze (KS Panickar, RA Anderson, 2011 [17]). Kaempferol štiti neurone delova mozga odgovornih za održavanje i kontrakciju mišićnih tkiva (subkortikalna jezgra) od uticaja neurotoksina, čime sprečava razvoj Parkinsonove bolesti. Takođe, ovo jedinjenje vraća koncentraciju supstance-predajnika nervnih signala - dopamina na normalan nivo.

Esencijalno ulje. Sadrži isparljivi alkohol 2-metil-3-buten-2-ol, koji deluje sedativno (R. Hansel i sar., 1980 [18] ; R. Vohlfart i sar., 1983 [19] ; H. Schiller i sar., 2006 [20]).

Lupulin. To je mešavina različitih supstanci - smola, masti, esencijalnog ulja, pepela, koja pokriva seme Hmelja i deluje umirujuće na centralni nervni sistem. Dugo je primećeno da se pri sakupljanju šišarki Hmelja bez rukavica pojavljuje osećaj umora i pospanosti.

Višeznačni efekat plodova običnog semena Hmelja na funkcionalno stanje nervnog sistema proučavali su specijalisti iz Instituta za opštu i eksperimentalnu biologiju Sibirskog ogranka Ruske akademije nauka (Ulan-Ude) Ia.G.Razuvaeva, NV Kabachuk i kolege [21] . Tokom eksperimenata na životinjama otkrili su da je biljka sposobna da:

 smanji nivo emocionalnosti;

 smanji nivo anksioznosti i straha;

 stimuliše kognitivne funkcije mozga - pamćenje, pažnju, razmišljanje, maštu i druge, imaju antiamnezijsko dejstvo;

 se smanji ozbiljnost promena stresa u unutrašnjim organima;

smanjuje za 25% broj neaktivnih (hiperhromnih) neurona u hipokampusu i cerebralnoj kori, povećava broj funkcionalno aktivnih (hipohromnih) nervnih ćelija (DD Orlovskaia, 1986 [22]);

olakšava uspavljivanje;

pokazuje antidepresivna svojstva;

pruža antiagresivni efekat;

štiti nervno tkivo od delovanja slobodnih radikala, aktivira antioksidativni sistem tela;

normalizuje zgrušavanje krvi u uslovima produženog stresa i time sprečavaju stvaranje krvnih ugrušaka (dokazano je da se zgrušavanje krvi povećava sa produženim stresom);

pokazuje antihipoksični efekat (L. V. Pastushenkov, E. E. Lesiovskaia, 1991 [23]);

stimuliše GABA ergičnu neurotransmisiju.

Treća komponenta Vecernee-VHN dražeja - **listovi Nane** takođe imaju umereno sedativno dejstvo . Prema autoritetu za lek VIDAL, biljka se u medicinskoj praksi koristi za lečenje povećane ekscitabilnosti nervnog sistema, neuroza i blagih poremećaja spavanja.

Za terapijske efekte nane u velikoj meri zaslužne su komponente esencijalnog ulja - mentol, menton, pinen i limonen . Od njih je najviše proučavan (60%) mentol. Kada se uzima oralno, supstanca iritira receptore prehlade usne sluznice. To dovodi do povećanja proizvodnje i oslobađanja endorfina - supstanci koje poboljšavaju raspoloženje, opšte dobro, daju snagu i štite od negativnih efekata stresa.

Pored toga, pepermint sadrži estre izovalerične kiseline , koji deluju na hipotalamus poput antipsihotičnog sredstva - hlorpromazina: menjaju prelazak nervnih impulsa iz moždane kore u potkortex i time smanjuju emocionalne reakcije.

Inače, i mentol i izovalerična kiselina deo su poznatog sedativnog leka *Validol*.

U 2018. godini V. V. Dementjeva, specijalista Nacionalnog istraživačkog univerziteta u Samari pod imenom S. P. Korolev, proučavala je efekat pepermintna na ponašanje laboratorijskih životinja [18] [24] .

Utvrđeno je da biljka deluje antistresno, smanjuje nivo anksioznosti, menja aktivnost serotonergijskog i dopaminergičnog sistema mozga .

Iste godine, stručnjaci iz Državne botaničke bašte Nikitski AM Iarosh, VV Tonkovtseva, IA Batura i kolege proučavali su efekat mente na starije osobe - žene starosti 50-90 godina [25] . Ispostavilo se da biljka pozitivno utiče na psihoemocionalno stanje ispitanika, pouzdano i značajno smanjujući manifestacije anksioznosti i depresije, poboljšavajući opšte stanje, blagostanje, raspoloženje, smanjujući psihološki stres, povećavajući efikasnost, energičnost, pažnju .

4. Večernji VHN je izvor fitoestrogena. Indikovano za žene tokom menopauze

Sve tri komponente dražeje Večernee VHN sadrže fitoestrogene.

Ove supstance nisu hormoni u punom smislu te reči. Po strukturi i molekularnoj težini slični su samo ženskim polnim hormonima. Međutim, ovo im daje široke mogućnosti da utiču na telo slabe polovine čovečanstva. Fitoestrogeni, poput glavnog ključa za ključanicu, vezuju se za iste receptore kao i estrogeni: α -receptori smešteni u organima ženskog genitalnog područja i β -receptori rasuti po organima i tkivima . Štaviše, oni imaju izraženiji afinitet prema ovom drugom.

Ovo objašnjava sposobnost biljnih jedinjenja ne samo da smanje ozbiljnost i broj manifestacija klimakterijskog sindroma (valunge, znojenje, glavobolje, razdražljivost, nesanica), već i da pružaju terapijski efekat kod ateroskleroze, osteoporoze, bolesti kardiovaskularnog sistema i malignih tumora. Fitoestrogeni:

- smanjuju broj aterosklerotskih plakova;
- razblažuju krv;
- smanjiti nivo "lošeg" holesterola, povećati koncentraciju "dobrog";
- neutralisati destruktivni efekat slobodnih radikala, povećati otpor vaskularnog endotela na njega, ojačati vaskularne zidove;

- suzbijaju apsorpciju glukoze u crevima;
- aktiviraju sintezu kolagena u koži;
- sprečavaju malignu degeneraciju ćelija zdravog tkiva, inhibiraju podelu ćelija karcinoma, značajno smanjuju metastaze kod žena sa pozitivnim estrogenom zavisnim rakom dojke;
- promovišu apsorpciju kalcijuma i fosfora;
- nežno normalizuju krvni pritisak;
- ojačavaju imunološki sistem.

Delujući kao laka zamena za ženske polne hormone, fitoestrogeni poboljšavaju izgled žene, usporavaju proces starenja, blokiraju negativne efekte estrona (srednji hormon iz grupe estrogena, kod mladih žena se pretvara u estradiol), na primer, rast tkiva endometrijuma zavisan od estrogena.

Valerian officinalis za menopauzu počeo je da se koristi relativno nedavno. 2013. godine iranski specijalisti iz dve velike obrazovne institucije u zemlji - Islamskog univerziteta Azad i Univerziteta medicinskih nauka nazvanih po. Sh.Beheshti - P. Mirabi i F. Mojab objavili su rezultate studije uticaja valerijane na stanje žena u menopauzi [26] .

68 žena starih od 45 do 55 godina podeljeno je u dve grupe: eksperimentalnu i kontrolnu. Ispitanici iz prve grupe primali su kapsule punjene samlevenim korenom Valerijane (255 mg) dnevno tokom 2 meseca, a iz druge grupe - iste kapsule punjene skrobom. Posle mesec dana, naučnici su primetili da je učestalost vrućih valunga u eksperimentalnoj grupi značajno smanjena i da se njihova ozbiljnost smanjila .

Ranije, 2006. godine, slične rezultate je dobio još jedan iranski istraživač sa Univerziteta medicinskih nauka Shahre-Kord A. Kazemian [27] .

Pretpostavlja se (AF Berman, 1999 [28] ; KP Jones, 2000 [29]) da estrogenu aktivnost Valerijane pružaju isparljive uljne supstance, uključujući monoterpene, seskviterpene i valepotrijate.

Fitoterapeut A. N. Alefirov naziva flavon apigenin kao fitoestrogen Valerijane [30] . Istina, naučnik izjednačava estrogenu aktivnost ove supstance sa nulom, s obzirom da u telu žene ne deluje lično apigenin, već njegovi metaboliti (proizvodi transformacije).

Prema iranskim naučnicima, estrogena aktivnost različitih biljaka kreće se od 1/50 do 1/2000 steroidnih hormona [31] . Istovremeno, fitoestrogeni, za razliku od sintetičkih estrogena, ne izazivaju ozbiljne neželjene efekte.

Valerijana takođe može uticati na kvalitet spavanja kod žena u postmenopauzi. Poznato je da gotovo polovina žena tokom ovog perioda pati od nesanice. To su 2010. dokazali specijalisti sa Teheranskog univerziteta medicinskih nauka (Iran) MS Simin, BS Neda i kolege, koji su sprovedi kliničku studiju u kojoj je učestvovalo 100 žena starih 50-60 godina koje pate od nesanice [32] . San se poboljšao kod 30% žena koje su uzimale valerijanu.

Moćan efekat sličan estrogenu na hormonsku pozadinu žene ima i druga komponenta dražeje VEČERNE VHN- **obični Hmelj** . Njegova estrogena aktivnost je veoma velika.

U semenu biljke pronađen je fitoestrogen **8-prenilnaringenin (8-PN)**. U eksperimentu (J. Pitkin, 2012 [34]), ova supstanca je pokazala **40 (!) puta veći afinitet za α -receptore nego za β -receptore** . 2006. godine, F. Roelens, N. Heldring i kolege dokazali su da 8-prenilnaringenin smanjuje nivo hipofiznih hormona odgovornih za proizvodnju estrogena i testosterona (folikle stimulišući i luteinizujuć hormoni) [35] .

Takođe, u semenu Hmelja pronađena je supstanca **izoksantohumol** , koja pod uticajem crevne mikroflore može da se pretvori u 8-prenilnaringenin (D. Szkutnik-Fiedler, M. Jedrzejczik i sar., 2010 [36]). Inače, ovo drugo je korisno ne samo za žensko telo, već i za muško. Kod žena se akumulira u mlečnim žlezdama i podstiče rast dojki (S. Bolca, J. Li, D. Nikolić i sar., 2010 [37]), kod predstavnika snažne polovine čovečanstva povećava obim ejakulata, broj sperme i kao rezultat , verovatnoća začeća (E. Ricci, S. Noli, S. Ferrari et al., 2018) [38] .

2005. stručnjaci sa Katoličkog univerziteta u Luvenu (Belgija) V. Jerković, D. Callemien i C. Collin otkrili su još jednu grupu supstanci sa estrogenom aktivnošću u Hmelju [39] . To su stilbeni - resveratrol i njegov glikozid piceid. Pored svog delovanja sličnog hormonima, pokazuju moćna antioksidativna, antitrombocitna, antiinflamatorna, kardioprotektivna, antitumorska, antivirusna i neuroprotektivna svojstva.

Mnoge žene znaju da višak estrogena može prouzrokovati abnormalni rast unutrašnjeg sloja endometrijuma i plaše se da uzimaju fitoestrogene. U slučaju

Hmelja, ovi problemi su potpuno neutemeljeni. Činjenica je da biljka sadrži supstance koje mogu da aktiviraju progesteronske receptore i time neutrališu negativan efekat 8-prenilnaringenina (SE Geller, L. Studee, 2005 [40]).

Trenutno postoji veliki broj studija koje dokazuju sposobnost plodova semena Hmelja da smanje takve manifestacije menopauze kao što su valunzi, smanjeni libido, suhoća vagine i osteoporoza (F. Roelens, N. Heldring et al., 2006 [35]; J. Pitkin, 2012 [34]). Biljka utiče na gustinu kostiju povećanjem količine i aktivnosti enzima (alkalna fosfataza), koji obezbeđuje metabolizam fosfor-kalcijuma.

Činjenica da pepermint u svom sastavu sadrži jedinjenja sa aktivnošću sličnom estrogenu bila je poznata pre pola veka. Kandidat bioloških nauka M.F. Shakhova je 1975. godine identifikovao β -sitosterol u lišću biljke . U 100 g suvog biljnog materijala pronađeno je 206 mg ove supstance [41] .

β -sitosterol je daleko najproučeniji fitosterol. Ima visok potencijal za lečenje različitih bolesti. Brojne studije organizovane u klinikama u SAD-u, Japanu, Finskoj, Rusiji sugerišu da je glavno farmakološko svojstvo fitoestrogena hipoholesterolemično. Supstanca uzrokuje smanjenje nivoa holesterola u krvnoj plazmi, potiskujući apsorpciju holesterola sintetizovanog u jetri i holesterola iz hrane crevnim zidovima (AM Lees, HII Mok, RS Lees et al, 1977 [42]). Preporučljivo je koristiti za prevenciju ateroskleroze i za lečenje vaskularnih bolesti. β -sitosterol se koristi za lečenje i ublažavanje simptoma adenoma prostate (TI Vilt, 1999 [43] ; E. G. Privalova, V. G. Nikitiuk, 1999 [44]). Takođe, supstanca smanjuje rizik od raka debelog creva, dojke, želuca, pluća, utiče na stanje imunološkog sistema i patološke inflamatorne reakcije.

Redovni dugoročni unos peperminta može smanjiti visok nivo androgena kod žena i smanjiti rast kose izazvan time na mestima neobičnim za žensko telo, na primer, na licu. 2004. istraživači iz Turske M. Akdogan, A. Kocak, E. Cicek i kolege u eksperimentima na mužjacima pacova otkrili su da pepermint smanjuje nivo testosterona koji cirkuliše u krvnoj plazmi za 23% [45] .

Draže Večernee VHN se mogu preporučiti svima radi lakšeg uspavlivanja, a posebno ženama u menopauzi, jer biljke uključene u sastav pomažu u nežnom uklanjanju simptoma hormonskog izumiranja.

5. Večernjee VHN - trostruka zaštita od stresa!

Ovaj preparat zasnovan je na tri biljke poznate po blagotvornom dejstvu na nervni sistem. Koren i rizomi Valerijane, šišarke Hmelja i listovi Nane uzimaju se celi i pažljivo seckaju koristeći tehnologiju krio-obrade. Zahvaljujući tome, sve aktivne supstance biljaka i njihova lekovita svojstva se u potpunosti čuvaju. Večernji VCM se razlikuje od konkurenata po svom jačem smirujućem efektu. Pored toga, sadrži više aktivnih sastojaka.

6. Valerijana je kompletna biljka u svakoj tableti!

Pitajte bilo kog učenika: zašto uzimaju Valerijanu? Svi će, bez oklevanja, odgovoriti: da se smirimo i bolje spavamo. Ali zašto na internetu postoji toliko mnogo izveštaja da Valerijana ne deluje? Sve je u vezi sa sastavom leka koji je osoba uzela!

Lavovski udeo proizvoda na bazi Valerijane u apotekama su ekstrakti korena. **Šta je ekstrakt?** Jedna ili više supstanci izolovanih iz biljke pomoću hemijskog rastvarača. Danas je u Valerijani pronađeno oko 150 (!) različitih aktivnih supstanci. Svaka od njih blagotvorno deluje na nervni sistem. Štaviše, pojačava efekat drugih supstanci. Zajednički terapijski efekat takve međusobne saradnje je mnogo veći nego dejstva svake supstance posebno! Zbog toga ne biste trebali očekivati snažan sedativni efekat ekstrakta.

Važno je shvatiti da su decokcije i infuzije korena Valerijane u osnovi isti ekstrakti. Ovde je jedino rastvarač voda. Omogućava vam da izolujete sve supstance rastvorljive u vodi. Ali šta je sa ostalim? Oni su bez posla. Kao i one koje ne podnose visoke temperature i uništene su. A bez njih efekat nije isti!

Druga stvar je Valeriana u Večernee VHN. To je cela biljka sa svim svojim hranljivim sastojcima. Koren Valerijane ultra hladan je smrznut, a zatim usitnjen. Istovremeno se čuvaju aktivne veze. Štaviše, bolje se apsorbuju! Na kraju krajeva, **krioprocesiranje** vam omogućava mlevenje biljnih sirovina do veličine čestica od 50 mikrona. Na sličan način korisne supstance biljaka čuvaju se u prirodi. Jedini konzervativni u ovom slučaju je zimski mraz.

Još jedna prednost Večernee VHN je **povećana doza Valerijane**. U većini farmaceutskih preparata sadržaj biljke ne prelazi 20 mg u 1 tableti. Večernji VCM - 35 mg Valerijane u jednoj tableti!

7. Zaštita nervnih ćelija - lekoviti dar šišarki hmelja

Nije uvek razlog naše povećane razdražljivosti u svetu oko nas. Ponekad to morate potražiti u sebi. Na primer, smanjenje polnih hormona sa godinama takođe može izazvati nervni slom. Večernee VCM će pomoći i u ovom slučaju. Na kraju krajeva, sadrži semenske plodove hmelja! A takođe su redizajnirani sa inovativnom kriotehnologijom! To znači da su sačuvani čitav sastav i sve blagodati zarastanja čunjeva. Pre svega, to su gorke α - i β -kiseline . Oni ne samo da smiruju, već i pomažu u suočavanju sa depresijom.

Da li znate šta naučnici nazivaju glavnim krivcem za smrt nervnih ćelija? Slobodni radikali! Šišarke hmelja bogate su supstancama iz klase **flavonoida**, koje se lako mogu nositi s njima. Za imenovanje svih ovih supstanci bio bi potreban poseban članak. Stoga, nazovimo najmoćniji - **dihidrokvercetin** . Dve velike strane studije pokazale su da mu danas nema premca među poznatim antioksidantima.

Nešto slabiji efekat **ksantohumol** . Međutim, u stanju je da pokrene takve poznate borbe protiv slobodnih radikala kao što su vitamin E i genistein. Štaviše, takođe štiti ćelije i normalizuje ravnotežu estrogena. Činjenica je da naše telo pretvara ksantohumol u supstancu sa moćnim estrogenim svojstvima - 8-prenilnaringenin. I, kao što znate, nedostatak estrogena je jedan od uzroka kvarova u radu nervnog sistema.

Mnogi ljudi ne znaju da flavonoidi štite nervne ćelije od uništavanja toksinima i na taj način sprečavaju razvoj Alchajmerove i Parkinsonove bolesti. Zaključak naučnika je nedvosmislen: biljka je u stanju da odloži starenje mozga!

Hmelj kao deo Večernee VHN su emocije pod kontrolom, zdrav san, oslobađanje od nerazumnih strahova i strepnji, depresija. I takođe - poboljšanje veština razmišljanja.

8. Nana: dodajte radost svom životu!

Osvežavajući ukus mentola poznat je svima. Esencijalno ulje pepermintu odavno je naučeno da se veštački dobija. Obilno su aromatizirani slatkišima,

medenjacima, pićima i lekovima. Ovde jednostavno nema koristi od sintetičke zamene za naše živce. Napokon, ovo je samo miris i ništa više. Prirodno esencijalno ulje sadrži jedinjenja koja pojačavaju proizvodnju endorfina - hormona radosti i pozitivnih emocija. Podiže raspoloženje, okrepljuje i štiti od stresa!

Pepermint u Večernee VHN nije samo esencijalno ulje potpuno očuvano uz pomoć kriotehnologije , već i druge podjednako važne supstance.

Na primer, izovalerična kiselina . Inače, takođe je u valerijani. Deluje poput antipsihotičnog leka - prigušuje prekomerne emocionalne reakcije. Flavonoid hesperidin takođe pokazuje sedativna svojstva . Oleanolna kiselina reguliše dva nervna procesa - inhibiciju i uzbuđenje.

Važno je da je sadržaj mente u Večernee VHN veći nego u preparatima sličnog sastava.

Radeći zajedno, komponente Večernee VHN pomažu u suočavanju sa stresom, anksioznošću, depresijom. Poboljšavaju opšte stanje, povećavaju efikasnost i mentalnu aktivnost. Efekti isceljenja su izraženiji od preparata na bazi biljnih ekstrakata.

9. Bibliografska lista

Foster S., Tiler VE Valerian // Tiler's Honest Herbal. - Nev Iork: Havorth Press, Inc, 1999. - 377–378.

Kemper KJ Valerian (Valeriana officinalis) // Biljna radna grupa Longwood. - 1999. - 25 str.

Votchal BE Eseji o kliničkoj farmakologiji. - M .: Državna izdavačka kuća medicinske literature „MEDGIZ“, 1963. - 414 str.

Izveštaj o proceni Valeriane officinalis L., radik / Izvestilac dr C. Verner, Doc. Ref. EMEA / HMPC / 167391/2006. - London, 29. novembar 2007. - 22 str.

Khishova OM, Sadikova VK Određivanje bioraspoloživosti tableta u prahu korena i rizoma valerijane metodom in vivo // Problemi teorijske medicine i farmacije: zbornik članaka. naučni. tr. - Vitebsk, 1997. - str. 102–104.

Pelena A., Hindmarč I. Dvostruko slepo, placebo kontrolisano ispitivanje efekata dve doze preparata od valerijane na san, kognitivnu i psihomotornu funkciju

poremećenih spavanja starijih odraslih // *Phytotherapy Research*. - 2004. - knj. 18. - P. 831–836.

Lee KM, Jung JS, Song DK, Krauter M., Kim IH Efekti ekstrakta *Humulus lupulus L.* na centralni nervni sistem kod miševa // *Planta Medica*. - 1993. - T. 59. - P. 691–697.

Schiller H., Forster A., Vonhoff C., Hegger M., Biller A., Vinterhoff H. Sedativni efekti ekstrakta *Humulus lupulus L.* // *Fitomedicina*. - 2006. - knj. 13, br. 8. - P. 535-541.

Zanoli P., Rivasi M., Zavatti M., Brusiani F., Baraldi M. Novi uvid u neurofarmakološku aktivnost *Humulus lupulus L.* // *Časopis za etnofarmakologiju*. - 2005. - Vol. 102, br. 1. - P. 102-106.

Zanoli P., Zavatti M., Rivasi M., Brusiani F., Losi G., Puia G., Avallone R., Baraldi M. Dokazi da je frakcija beta-kiselina hmelja smanjila centralnu GABA-ergičnu neurotransmisiju // *Journal of Etnofarmakologija*. - 2007. - T. 109, br. 1. - P. 87–92.

Diaz MN, Frei B., Vita JA, Keaney JF Jr. Antioksidanti i aterosklerotska bolest srca // *New England Journal of Medicine*. - 1997. - knj. 337. - P. 408 - 416.

Stevens JF, Miranda CL, Volthers KR, Schimerlik M., Deinzer M., Buhler DR Identifikacija i in vitro biološke aktivnosti proantocijani-dina hmelja: Inhibicija aktivnosti nNOS i uklanjanje reaktivnih vrsta azota // *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. - 2002. - Vol. 50, broj 12. - P. 3435–3443.

Miranda CL, Stevens JF, Ivanov V., McCall M., Frei B., Deinzer ML, Buhler DR Antioksidativna i prooksidativna dejstva prenilovanih i neprenilovanih halkona i flavanona in vitro // *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. - 2000. - knj. 48, br. 9. - P. 3876–3884.

Zavališin I.A., Zaharova M.N. Oksidativni stres - opšti mehanizam oštećenja kod bolesti nervnog sistema // *Journal of Neurology and Psychiatry*. CC Korsakov. - 1996. - T. 96, br. 2. - P. 111-114.

Aleksandrovski Iu. A., Pokrovski MV, Neznamov GG Neuroze i lipidna peroksidacija. - M.: Nauka, 1991. - 144 str.

Alekseeva M.A. Istraživanje biološki aktivnih flavonoidnih komponenata običnog hmelja *Humulus lupulus*: disertacija za stepen kandidata farmaceutskih nauka: 15.00.02 / GOU VPO Moskovska medicinska akademija. I. M. Sechenov iz Federalne službe za zdravstvenu zaštitu Državnog istraživačkog instituta za ishranu Ruske akademije medicinskih nauka. - Moskva, 2005.

Panickar KS, Anderson RA Mehanizmi u osnovi zaštitnih efekata miricetina i kvercetina nakon oticanja ćelija izazvanog nedostatkom kiseonika-glukoze i smanjenja unosa glutamata u ćelije gljive // *Neuroznanost*. - 2011. - knj. 183. - P. 1-14.

Hansel R., Vohlfart R., Coper H. Sedativno-hipnotička jedinjenja u izdisanju hmelja // Zeitschrift fur Naturforschung C. - 1980. - Vol. 35, br. 11-12. - P. 1096-1097.

Vohlfart R., Hansel R., Schmidt H. Sedativno-hipnotičko delovanje hmelja. 4. Komunikacija: farmakologija hmeljeve supstance 2-metil-3-buten-2-ol // Planta Medica. - 1983. - T. 48, br. 2. - P. 120–123.

Schiller H., Forster A., Vonhoff C., Hegger M., Biller A., Vinterhoff H. Sedativni efekti ekstrakata Humulus lupulus L. // Fitomedicina. - 2006. - knj. 13, br. 8. - P. 535-541.

Razuvaeva Ia.G., Nikolaev S.M., Kabachuk N.V., Nagaslaeva O.V. Uticaj običnog hmelja (Humulus lupulus L.) na funkcionalno stanje nervnog sistema kod belih pacova // Siberian Medical Journal. - 2010. - br. 1. - S. 115-117.

Orlovskaia DD, Kleshchinov VN Neuron u hiperhromnom stanju // Journal of Neuropathologi and Psichiatri. CC Korsakov. - 1986. - T. 86, br. 7. - S. 981-988.

Pastushenkov L. V., Lesiovskaia E. E. Biljke - antihipoksanti (biljni lek). - SPb. : Hemijsko-farmaceutski institut, 1991. - 96 str.

Dementjeva V.V. Efekat vodene infuzije lišća pepermintna na ponašanje laboratorijskih pacova: kvalifikacioni rad na spec. „Biologija“: 25.03.2018 / Samara National Research Universiti. S. P. Korolev. - Samara, 2018. - on-line

Iarosh A.M., Tonkovtseva V.V., Batura I.A., Bekmambetov T.R., Melikov F.M., Koval E.S., Bezzubchak V.V., Nagovskaia E.-E. V. Uporedna procena uticaja esencijalnih ulja pepermintna različitih hemotipova na funkcije nervnog i kardiovaskularnog sistema starijih ljudi // Zbornik naučnih radova GNBS. - Jalta: Botanička bašta Nikitski - Nacionalni naučni centar Ruske akademije nauka, 2018. - V. 146. - P. 279–299.

Mirabi P., Mojab F. Efekti korena Valerijane na vruće bljeskove u ženama u menopauzi // Iranian Journal of Pharmaceutical Research. - 2013. - knj. 12 (1). - P. 217-222.

Kazemian A., Banaian SH, Parvin N., Delaram M. Efekat valerijane na vrući blic // Journal of Shahrekord Universiti of Medical Sciences. - 2006. - knj. 8. - P. 35-40.

Berman AF Komplementarna medicina // Lečenje žena u postmenopauzi : osnovni i klinički aspekti / ur. Lobo RA - drugo izdanje - Baltimore: Villiams & Vilkins, 1999. - P. 453–455.

Jones KP Menopauza i kognitivna funkcija: estrogeni i alternativne terapije // Clinical Obstetrics and Ginecologi. - 2000. - knj. 43. - P. 198–206.

Alefirov A.N. Fitoestrogeni u onkologiji. Predavanje br. 18 // KSVII Ruski nacionalni kongres 12-16. Aprila 2010. „Čovek i medicina“. - Moskva, 2010.

Albertazzi P., Pancini F., Bonaccorsi G., Zanotti L., Frini E., De Aloisio D. Efekat dijetetskih dodataka soje na vruće talase // Obstetrics & Ginecologi. - 1998. - knj. 91. - 6-13.

Simin MS, Neda BS, Mariam MD, Hamid MS Efekat valerijane na kvalitet spavanja kod žena u postmenopauzi: randomizirano placebo kontrolisano kliničko ispitivanje // Menopauza. - 2011. - knj. 18 (9). - P. 951-955.

Ivanchenko V.A., Grodzinski A.M., Cherevchenko T.M., Lebeda A.F., Makarchuk N.M., Snezhko V.V. Fitoergonomija. - Kijev: Naukova dumka, 1989. - 210 str.

Pitkin J. Alternativne i komplementarne terapije u menopauzi // Menopause international. - 2012. - knj. 18, br. 1. - P. 20–27.

Roelens F., Heldring N., Dhooge V., Bengtsson M., Comhaire F., Gustafsson J.-A., De Keukeleire D. Suptilne modifikacije bočnog lanca fitoestrogena 8-prenilnaringenina hmelja rezultiraju izrazitom agonističkom / antagonističkom aktivnošću profili za estrogenske receptore alfa i beta // Journal of Medicinal Chemistri. - 2006. - knj. 49. - P. 7357-7365.

Szkutnik-Fiedler D., Jedrzejczik M., Grzeskowiak E., Bartkowiak-Vieczorek J., Seremak-Mrozikiewicz A., Drevs K., Mrozikiewicz PM Uloga fitoestrogenske terapije u ublažavanju postmenopausalnih simptoma // Ginekologia Pulp . - 2010. - knj. 81 (12). - P. 929-934.

Bolca S., Li J., Nikolić D., Roche N., Blondeel P., Possemiers S., De Keukeleire D., Bracke M., Heierick A., Van Breemen RB, Depipere H. Dispozicija hmeljevih prenilflavonoida kod ljudi tkivo dojke // Molecular Nutrition & Food Research. - 2010. - knj. 54. - P. 284-294.

Ricci E., Noli S., Ferrari S., La Vecchia I., Cipriani S., De Cosmi V., Somigliana E., Parazzini F. Unos alkohola i promenljive sperme: Analiza preseka prospektivne kohortne studije muškaraca pozivajući se na italijansku kliniku za plodnost // Andrologi. - 2018. - knj. 6 (5). - P. 690–696.

Jerković V., Callemien D., Collin S. Određivanje stilbena u hmeljevim peletima iz različitih sorti // Journal of Agricultural and Food Chemistri. - 2005. - Vol. 53. - P. 4202-4206.

Geller SE, Studee L. Botanički i dijetetski suplementi za simptome menopauze: šta deluje, a šta ne // Journal of Women's Health (Larchmt). - 2005. - Vol. 14. - P. 634–649.

Shakhova M.F. Biološki aktivne supstance peperminti i njihova upotreba: disertacija za stepen kandidata bioloških nauka: 03.00.04 / Moskovski orden Lenjina i Orden Crvenog barjaka rada Poljoprivredna akademija imena K.A. Timiriazev. - Moskva, 1975.

Lees AM, Mok HII, Lees RS, McCluskei MA, Grundi SM Biljni steroli kao agensi koji vole holesterol: klinička ispitivanja kod pacijenata sa hiperholesterolemijom i studije ravnoteže sterola // Ateroskleroza. - 1977. - T. 28. - P. 325–338.

Vilt TI, Macdonald R., Ishani A. β -sitosterol za lečenje benigne hiperplazije prostate: sistematski pregled // BJU International Journal. - 1999. - Vol. 83 (9). - P. 976–983.

Privalova EG, Nikitiuk VG Fitosteroli kao biološki aktivne supstance prirodnih kompleksa. Studije steroidnog kompleksa leka "Lipochromin" // Farmaceut. - 1999. - br. 8.

Akdogan M., Ozguner M., Kocak A., Oncu M., Cicek E. Efekti čajeva od mente na testosteron u plazmi, folikul-stimulišući hormon i nivo luteinizirajućeg hormona i tkivo testisa kod pacova // Urologija. - 2004. - br. 64. - P. 394–39