АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА
тираж 60 000 екз.

Брой 160/ ноември, декември `2026

безплатен екземпляр

Психоневроимунология: Как си взаимодействат психиката и имунната система

Естествена помощ при поствирусно изтощение

Лавандулата – универсално лечебно растение

Как да си помогнем при косопад?

Този екземпляр получихте във Вашата аптека:

(място за печат на аптеката)

www.naturprodukt.bg

ПСИХОНЕВРОИМУНОЛОГИЯ:

КАК СИ ВЗАИМОДЕЙСТВАТ ПСИХИКАТА И ИМУННАТА СИСТЕМА

Когато сме болни, се чувстваме зле. Но може да бъде и обратното: разболяваме се, защото се чувстваме зле. Психоневроимунолозите изследват тази сложна връзка – с поразителни резултати.

Вероятно повечето хора са се убедили от личен опит колко тясно свързани са психическото благополучие и физическото здраве. Но как точно си взаимодействат психиката, нервната и имунната системи? Психоимунологията изследва именно това взаимодействие, като проучва дълбокото влияние, което психичните процеси и междуличностните отношения оказват върху функционирането на имунната система – например, как сигурната емоционална привързаност в ранното детство намалява риска от алергии и автоимунни заболявания.

Какво свързва психиката с имунната система?

Няма спор, че двете са неразривно свързани. Специалистите стигат дори по-далеч, като твърдят, че психиката и имунната система по същество са едно и също нещо; те са просто различни начини, по които се проявява нашето съществуване. В Инсбрук е разработен изследователски модел, който позволява прецизно проучване на взаимодействието между тях в ежедневието. Наред с другото, учените са успели да установят, че при влошаване на настроението се наблюдава повишаване на нивата на ключово имунологично сигнално вещество, което потиска възпалителните процеси. Това от своя страна води до подобряване на настроението след около ден-два. Така психиката и имунната система се регулират взаимно.



Кое е с приоритет – психиката или имунната система?

Наблюденията показват, че настроението обикновено играе водеща роля, като първоначално регулира възпалението. Впоследствие настъпва реципрочна промяна в настроението. Съществува обаче и обратният процес: възпалителните процеси в организма могат да провокират депресивно настроение и общо усещане за неразположение. Това води до състояние, известно като „поведение на болен“. Имунната система отделя провъзпалителни сигнални молекули, които подтикват мозъка да промени начина, по който човек се чувства и държи, като по този начин гарантира наличието на достатъчно енергия за защитните механизми на тялото. Хората, които се чувстват болни, остават на легло – нещо, което всеки познава от опита си с преболедуване на тежка настинка или грип. Човек обаче може да се чувства болен и при наличие на хронично възпалително заболяване или при водене на нездравословен начин на живот. Например, ако всяка вечер яде чипс и почти не се движи, това може да стимулира възпалителни процеси, които засягат мозъка и провокират реакция на соматично изтощение – такава, която произтича от самото тяло. Не бива обаче да се пренебрегва фактът, че подобно нездравословно поведение често е предшествано от тежки психосоциални обстоятелства – т.нар. стресори.

За съжаление, често именно това не може да бъде доказано чрез стандартните изследователски методи на психоимунологията. Тъй като когато човек бъде изваден от социалната си реалност и с него бъде проведен контролиран лабораторен експеримент, на практика се изследва симулирана реалност. Истинската се разкрива едва когато индивидът се изучава в контекста на реалния си живот – тоест при реалистични, ежедневни условия. Ако към тази задача се подходи чрез всеобхватна методологична рамка, става очевидно, че социалните фактори провокират депресивни състояния посредством механизми на имунната система; по този начин социалната сфера оказва мощно първично въздействие както върху имунната система, така и върху депресията.







Какъв е подходът на психоневроимунологията?

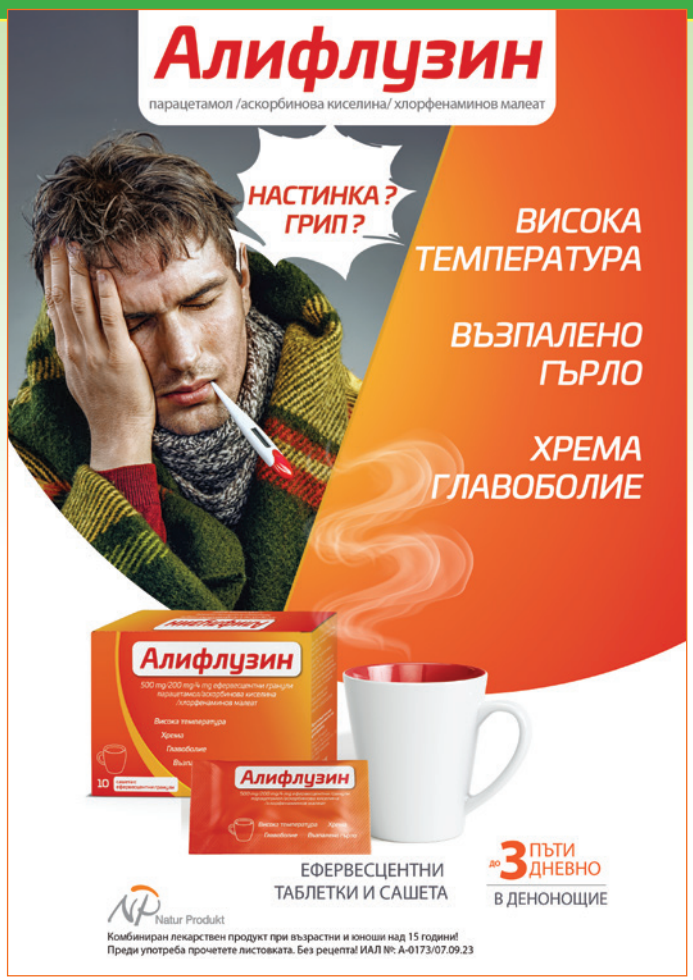
Все още на голяма популярност се радва мнението, че науката по правило се стреми да изолира конкретния изследван фактор - това е целта на редукционистичния подход в науката. Основната идея е, че човешките същества са изградени от материя и могат да бъдат сведени до най-малките си градивни елементи. Следвайки тази логика, е естествено да се заключи, че трябва да се изучават единствено тези най-малки елементи. Това обаче крие фундаментална логическа грешка – прилагането на подход „отдолу нагоре“. Когато цитокините, произвеждани от имунните клетки, биват посочвани като причина за депресия заради въздействието си върху мозъка, често се пренебрегва фактът, че преди това психиката е променила функцията на въпросните имунни клетки чрез процес, действащ „отгоре надолу“.

Според биопсихосоциалния модел в основата стоят най-простите елементи – като молекули, клетки, тъкани и органи. С всеки акт на адаптация към условията на средата върху тях се изграждат нови, по-сложни нива; така с времето от нервната система възниква психиката, от две психики – взаимоотношение, от няколко взаимоотношения – семейство, от няколко семейства – общност, а от няколко общности – общество. Появяват се все по-сложни структури, основани на принципа, че по-сложното определя по-простото. Човек никога няма да разбере психиката единствено чрез нервната система, точно както никога няма да разбере взаимоотношенията само от гледната точка на отделния индивид. Междуличностните отношения представляват определящото, всеобхватно ниво за развитието и формирането както на нервната система, така и на психиката. Следователно въпросите, които наистина засягат учените – в здраве и болест – произтичат от човешките емоционални връзки. В този смисъл успешните взаимоотношения могат да служат като еликсир за здравето. Качеството на връзката оказва дори пряко измеримо въздействие върху имунната функция.

Това се доказва например от проучване, проведено от Джанис Киколт-Глейзър – „голямата дама“ на психоневроимунологията – в Държавния университет на Охайо. В рамките на изследването семейни двойки са помолени да обсъдят проблемни въпроси в брака си. Ясно се установява, че колкото по-остро са се нападали партньорите – и колкото по-ниско е било качеството на взаимодействието помежду им – толкова по-високи са били нивата на възпаление и по-бавна скоростта на зарастване на раните. Ако 100% представлява идеалната скорост на зарастване, то при двойките с лоша динамика при разрешаването на конфликти този показател е бил едва 60%.

Какви ефекти оказва стресът върху имунната система?

Острият стресов дразнител незабавно активира симпатиковата нервна система. Тази система не само засилва сърдечната дейност и кръвообращението, но и мобилизира имунни клетки, които изграждат своеобразна първоначална защитна бариера. Те отделят провоъзпалителни цитокини – реакция, която отчита вероятността острият стрес да е съпътстван от нараняване или инфекция. В дългосрочен план обаче това повишаване на възпалението крие опасност за организма. Парасимпатиковата нервна система – противовесът на сим-







АПТЕКА

СПИСАНИЕ ЗА КЛИЕНТА

Редактор: Анета Калчева, **Консултанти:** Д-р Галина Бъчварова, Маг. Фарм. Доротея Стефова, Маг. Фарм. Елена Стоянова, **Худ.Оформление:** АПЛА ПРЕСС, **Издава:** ЛЕМОНДИМ, **Адрес за контакт:** София 1528, бул. „Христофор Колумб“ № 64, София Ерпорт Център, Логистична сграда 3, вход 4; Тел.: 02/ 979-12-19; www.naturprodukt.bg,
В списанието са използвани снимки от Depositphotos.

патиковата – взаимодейства с периферните имунни клетки чрез нервни влакна и регистрира засилената възпалителна активност. Тя рефлекторно потиска предизвиканото от стреса възпаление – процес, известен като възпалителен рефлекс. След известно забавяне организмът отделя и кортизол – мощен противовъзпалителен хормон, което води до промяна в работата на имунната система. Т. нар. клетъчна имунна система (характеризираща се с отделянето на провоъзпалителни цитокини и борещи се с вируси Т-клетки) бива потисната, докато хуморалното звено на имунната система (отговорно за производството на антитела и противовъзпалителната активност) се стимулира. За поддържането на добро здраве е от съществено значение да съществува баланс между двете системи. Психологическите фактори и социалните взаимоотношения оказват значително влияние върху степента, в която се активира симпатиковата нервна система (и съответните ѝ провоъзпалителни ефекти) по време на стресови ситуации. Парасимпатиковата нервна система също се влияе силно от психологически фактори; всъщност именно умствените и емоционалните процеси определят баланса на имунната система.



Смята се, че психологическият стрес в детството нарушава тези регулаторни механизми в дългосрочен план. Изследванията показват, че този процес започва още преди раждането. Въпреки това плацентата – която осигурява хранителни вещества на плода – предотвратява директното и пълно предаване на всички въздействия към детето. Същевременно, по време на бременността тялото на майката преминава към състояние с противовъзпалителен ефект, като например произвежда високи нива на защитния хормон прогестерон. Проучванията обаче сочат, че силният стрес по време на бременността води до прекомерно отделяне на кортизол, което причинява имунологичен дисбаланс у новородените. При тях хуморалният имунитет става доминиращ. Тези деца са по-податливи на вирусни инфекции поради недостатъчна имунна защита и отслабен клетъчен имунитет. Освен това те са по-склонни към развитие на алергии. При тях се наблюдава излишък от В-клетки, произвеждащи антитела (компонент на хуморалния имунитет), което често води до повишени нива на IgE антитела; те могат да се свържат с мастоцитите и да провокират различни алергични прояви, като сенна хрема, астматични пристъпи, атопична кожа или кожни обриви.

Какво значение има връзката с родителите в ранното детство за развитието на имунната система?

В ранното детство съществува т. нар. „период на понижена реактивност към стрес“ (SHRP). От първата година на живота до настъпването на пубертета детето отделя минимално количество кортизол или изобщо не отделя такъв при стрес – макар това да важи само за деца със сигурна емоционална привързаност. Ако се постави инжекция в бедрото на такова дете, дори то да изкрещи от болка, това не се отразява на нивата на кортизол в организма му. Сигурната връзка с родителите действа като защитна стена около детето. Благодарение на нея и на ниските нива на кортизол, имунната система може да се развива пълноценно, като се учи да се справя с вируси, бактерии и алергени без външни смущения. Дори когато родителите не са физически наблизо, детето със сигурна емоционална връзка ги възприема мислено като буфер срещу стреса – и съответно не отделя кортизол. Тази въображаема закрила от страна на родителите предизвиква физиологична реакция, която се различава от очакваната. Невероятно!

Ако детето няма сигурна привързаност, то не разполага с механизма SHRP и изпитва прекомерен стрес. Отделеният в излишък по време на стрес кортизол нарушава нормалното развитие на имунната система чрез своя имуносупресивен ефект. Освен това, както вече беше описано, се нарушава равновесието на имунната система и детето става по-податливо на вирусни инфекции и алергии. Накратко, сигурната връзка между детето и родителя е от съществено значение за здравословното и безпрепятствено развитие на имунната система.

Как продължава неблагоприятното развитие?

С настъпването на пубертета децата достигат възраст, в която се отварят към реалностите на социалния живот; те притежават когнитивната зрялост да проумеят дори сложни взаимовръзки. При децата със сигурна връзка с родителите системата за реакция при стрес отговаря на ежедневните стресови фактори с адекватно отделяне на кортизол. При децата с несигурна връзка обаче тази система вече не функционира по подходящия начин; секрецията на кортизол е недостатъчна, което води до отказ на регулаторния механизъм.



Активирането на клетъчната имунна система вследствие на стрес вече не е последвана от сигнал за успокояване, достатъчен за връщане на имунния отговор към здравословно ниво. В психоневроимунологията това се определя като „срив в стресовата система“ и „притъпен кортизолов отговор“ – т.е. отслабена реакция на кортизола спрямо стреса. Това състояние благоприятства развитието на възпалителни



заболявания; всъщност всички възпалителни състояния – като например автоимунните болести – се класифицират като свързани със стреса разстройства. С други думи, при изследване на кръвта на човек с автоимунно заболяване се установява недостиг на кортизол, а наличният кортизол е и с по-ниска ефективност. Притъпен кортизолов отговор се наблюдава например при посттравматично стресово разстройство.



Връзката между ранните травми и последващите заболявания

Дали психологическите стресови фактори в детството допринасят за развитието на алергии и по-късно на автоимунни заболявания, като например ревматизъм? През годините изследванията ясно демонстрират връзката между ранните травми и последващите заболявания, особено що се отнася до възпалителните процеси в организма. Американско проучване, обхванало над 30 000 участници, установява, че хората, преживели шест или повече неблагоприятни събития в детството си, имат с до 20 години по-кратка продължителност на живота. Тези преживявания включват например тежък развод на родителите, самоубийство на близък роднина, емоционално, сексуално или физическо насилие, както и алкохолизъм или употреба на наркотици в семейството. Макар днес да се чува, че високотехнологичната медицина ни е подарила толкова много допълнителни години живот, психоневроимунолозите твърдят, че всъщност бавно променящият се възглед за човешката същност в нашата култура е решаващият фактор за увеличената продължителност на живота. Преди век например родителите са биели децата си, убедени, че това ще ги направи силни. Днес приемаме, че децата стават силни чрез прегръдки и нежност. Доказано е, че побоят травмира децата и драстично съкращава живота им, докато прегръдките, напротив – го удължава.

Възможно ли е психотерапията да подобри също имунната функция?

През 2020 г. беше публикувана мащабна обзорна статия относно въздействието на психотерапията върху имунната система. Този труд ясно показва, че психотерапията има имунологичен ефект. Въпреки това, подобни проучвания обикновено разглеждат единствено ефектите на когнитивно-поведенческата терапия. И все пак – макар тази форма на психотерапия често да не навлиза достатъчно дълбоко в историята на конфликтите на личността – изследванията върху поведенческата терапия вече са показали значително повишаване на нивата на положителните имунни фактори и съществено намаляване на отрицателните. Учените често се питат: щом дори такива сравнително повърхностни форми на терапия са имунологично ефективни, колко дълбоко лечебно въздействие биха имали психотерапевтичните подходи, които обхващат цялостното битие на индивида от гледната точка на дълбинната психология и включват съвместен дългосрочен процес? И са убедени, че ако това бъде проучено по-задълбочено, ще станем свидетели на революция в медицината. ■







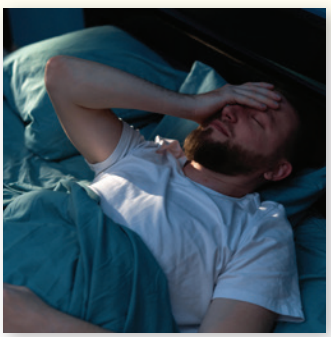
ЕСТЕСТВЕНА ПОМОЩ ПРИ ПОСТВИРУСНО ИЗТОЩЕНИЕ

Независимо дали става въпрос за грип или COVID-19, повечето вирусни инфекции отшумяват без сериозни дълготрайни последици. Понякога обаче се запазва изтощителна умора или физическа слабост дори след съвсем леко натоварване. Може ли природата да помогне в такъв случай?

Вирусът е изчезнал, а острата инфекция и нейните симптоми са отшумели. Въпреки това умората остава. Човек се чувства напълно изтощен, изпитва затруднения с концентрацията и бързо се претоварва – дори след минимално физическо усилие. Връщането към обичайния ежедневен ритъм, включващ работа, домакински задължения или физически упражнения, често е невъзможно. Поствирусната отпадналост (или умора) е състояние, което привлича все по-голямо внимание след пандемията от коронавирус. Към момента не съществуват нито лабораторни тестове, нито ясно дефинирани методи за лечение, а засегнатите страдат сериозно.

Нещата се подобряват – бавно

Точната причина за проблемите остава неясна. Вероятно се дължи на съчетание от фактори – от автоимунни реакции и хормонален дисбаланс до нарушен клетъчен метаболизъм. Често допринасящ фактор е прекомерното натоварване, на което човек се подлага след прекарана инфекция. Накратко: обикновената поствирусна умора представлява състояние на тежко изтощение, настъпващо след вирусна инфекция – характеризиращо се с намалена физическа, умствена или емоционална устойчивост, – което е несъразмерно с положеното усилие и не отшумява след сън. То продължава по-дълго от първоначалната инфекция. За разлика от тежкото или хронично протичане на заболяването, състоянието не се влошава – нито постепенно, нито на тласъци – а по-скоро има тенденция към подобрение. Закъснелите сривове след физическо натоварване, придружени от трайно влошаване на симптомите, са нетипични за неусложнената форма на състоянието. Ако засегнатите дозират натоварването си и избягват претоварването, поствирусна умора обикновено отшумява от само себе си.



Тъй като този процес може да продължи седмици и да бъде много изтощителен, е важно да се потърси лекарска консултация. Природните средства могат нежно да подпомогнат оздравителния процес. Ключът към възстановяването е „дозиране на натоварването“ (т.нар. pacing). Това означава човек да управлява енергията си и съзнателно да се придържа към границите на възможностите си, вместо да ги надхвърля до краен предел. Целта е да се избегнат симптомите на преумора, без същевременно да се изпада в състояние на пълна неактивност.

Откриване на собственото темпо

Докато човек е на разходка, например, трябва да се запита: „Все още ли се чувствам добре? Имам ли още енергия?“ Тъй като често не може да знае това предварително, воденето на записки помага: „Излязох на 15-минутна разходка. Първите 10 минути преминаха добре, след това стана натоварващо, а накрая се чувствах изтощен.“ На следващия ден трябва да върви само 10 минути, като се старае да не преминава границата на натоварване, която понася без проблем. Този принцип е приложим за всички дейности. Едва когато самото тяло промени въпросните граници, трябва да се предприемат следващи стъпки. И така стъпка по стъпка – пътят към излизане от състоянието на изтощение изисква много търпение.

Кои лечебни растения помагат?

Лечението изисква време – урок, на който природата ни учи отново и отново. За да не се претоварва организмът, е добре човек да се ограничи до няколко лечебни растения. Акцентът пада върху три направления:





Лечебни растения за повече енергия

Някои лечебни растения могат меко, но ефективно да подсилят тялото и духа, както и да повишат енергийните нива. Сред тях са:

- **Глогът** (Crataegus laevigata): цветовете му са известни със способността си нежно, но ефикасно да укрепват сърцето и кръвоносната система.
- **Златният корен** (Rhodiola rosea): екстракт от корен, смятан за ефективен адаптоген, който повишава устойчивостта на организма и намалява стреса; той стимулира производството на допамин и серотонин.
- **Розмаринът** (Salvia rosmarinus): етеричните му масла стимулират кръвообращението и подобряват концентрацията, дори свежият им аромат действа ободряващо.

➢ **Укрепване и щадящо стимулиране на сърдечносъдовата система:** Тук могат да помогнат класически средства като глога, адаптогени като златния корен (родиолата) или растения, подобряващи кръвообращението, като розмарина (да се избягва при високо кръвно налягане!).

➢ **Активиране на общия метаболизъм и подпомагане на черния дроб и бъбреците:** Подходящ избор са копривата, глухарчето и белият равнец; съдържащите се в тях леки горчиви вещества могат да помогнат при липса на апетит и чувство на отпадналост.



➢ **Регулиране на пълноценния сън, укрепване на нервната система и повишаване на устойчивостта към стрес:** Валерианата, хмелът и маточината оказват меко подкрепящо действие. Те са особено ефективни, когато се приемат редовно и продължително време.

Мога да се справя отново

Наред с професионалната терапия съществуват и други начини човек да си помогне сам: кратките обливания със студена вода стимулират кръвообращението с минимални усилия, както и леките, плавни движения. Компресионните чорапи подобряват притока на кръв към централната част на тялото, а чистият въздух подпомага когнитивните функции. Струва си да се обърне внимание и на традиционните препоръки за възстановяване; например, лечебната система на Хилдегард фон Бинген предлага множество рецепти за възвръщане на силите след боледуване. Възстановяване силите на оздравяващите е било и сред областите, в които се е специализирал отец Кнайп. Важно е да се действа постепенно. Добре е да се избягват различни видове натоварване – от тежка храна и алкохол до прекомерна сетивна стимулация от медиите. В началото подкрепата от семейството и приятелите е от полза, но на по-късен етап от голямо значение става усещането за собствена способност за справяне и осъзнаването, че „мога да се справя отново“. Всичко останало е въпрос на търпение – най-вече към самия себе си.

Какво още може да се направи за облекчаване симптомите на умора

В спорта терминът **„pacing“** (разпределяне на силите) означава да се избира темпо, което позволява да се измине цялото планирано разстояние, като същевременно се запази достатъчно енергия за финален спринт. Този принцип трябва да се прилага и в ежедневието! Други полезни мерки включват:

- Ясна **структура на деня**, например редовно време за хранене и сън.
- Умерена **двигателна активност:** леки йога упражнения, разтягане или спокойна разходка на чист въздух – винаги съобразени с личните възможности.
- **Водене на дневник:** кои дейности и в каква среда са се оказали прекомерно натоварващи? И обратното – кое се е отразило добре и кое е преминало по-успешно от очакваното?
- Поддържане на добра хидратация – най-добре с **вода или билков чай.** Ако човек има проблеми с кръвообращението или ниско кръвно налягане, може да добави щипка сол и малко лимон към водата. Подходящи билки за чай са белият равнец, копривата, глухарчето и розмаринът (с тонизиращо и детоксикиращо действие) или пък валерианата, хмелът и маточината (с успокояващ ефект).
- Консумиране на **свежи и полезни храни** – с много витамини от плодове и зеленчуци, като същевременно се избягват тежките и трудни за храносмилане ястия. Противовъзпалителният хранителен режим също може да окаже благоприятно въздействие.
- **Кислород за мозъка** – ако времето не позволява да се спортува навън, не бива да се забравя редовното проветряване на помещенията!
- **Упражнения за дишане и осъзнатост (**mindfulness), както и медитация – сесиите е добре да бъдат кратки и без напрежение за постигане на конкретни резултати.
- **Намаляване на сензорните дразнители** (мобилни телефони, фонов шум) – това улеснява концентрацията и намалява напрежението върху нервната система.
- **Вана за ръце по метода на Кнайп:** Тази процедура действа стимулиращо и ободряващо, като зарежда тялото с енергия за деня. За целта се напълва дълбок умивалник или малък съд със студена вода (12–15°C). Ръцете се потапят във водата до средата на мишниците. Задържат се в това положение около 30 секунди, докато се усети студът. После се изваждат и внимателно се подсушават с потупване, което позволява ефектът от студеното въздействие да се запази. Добре е ваната за ръце да се прави сутрин, възможно най-скоро след ставане от сън – тогава ободряващият ефект е най-силно изразен. Газенето във вода или обливането на лицето със студена вода също могат да заредят тялото с енергия и да подобрят настроението. ■





ЛАВАНДУЛАТА – УНИВЕРСАЛНО ЛЕЧЕБНО РАСТЕНИЕ

Лавандулата е впечатляващо растение. Високо ценена от хилядолетия като ароматна и кулинарна билка, тя е атрактивно допълнение към градината, а в билколечението се е наложила като едно от най-популярните лечебни растения. Със своя уникален аромат прогонва мрачните мисли и повдига настроението. Приложението ѝ варира от нарушения на съня, тревожност и депресия до проблеми с кръвообращението и симптоми на менопауза. Научете повече за ефектите на лавандулата и как може да я използвате.

Обикновената (английска) лавандула (Lavandula angustifolia) е растителен вид от рода Лавандула и принадлежи към семейство Устноцветни (Lamiaceae). Известна е още като теснолистна лавандула. Този ароматен храст е родом от крайбрежните райони на Средиземно море. Красивите, виолетови цветове са от особен интерес. Те съдържат сладко ароматно етерично масло, което често се използва в козметиката и парфюмерията, но са и незаменим компонент на билколечението.

Самите цветове, както и продуктите, приготвени от тях, като чай, етерично масло, тинктури и капсули за перорално приложение, имат, наред с други неща, успокояващ и газогонен ефект. Маслото се прилага в ароматерапията и масажа. Освен това, лавандулата се използва като подправка в готвенето.

Освен английската лавандула (Lavandula angustifolia), има над 30 други вида, като френската лавандула (Lavandula stoechas L.), широколистната лавандула (Lavandula latifolia) и зъбната лавандула (Lavandula dentata). Повечето видове се използват в народната медицина и като подправки в регионите, където растат диво. Те обаче едва ли са подходящи за търговско отглеждане, защото са по-малко издръжливи и често чувствителни към слана. Ако човек си представя великолепните лавандулови полета в Прованс, понастоящем те са засяти почти изключително с лавандин, хибрид между английска и широколистна лавандула (Lavandula intermedia). Този хибрид се използва за производство на особено евтини продукти от лавандула.



Разликата между лавандула и лавандин

Причината, поради която същинската лавандула (Lavandula angustifolia) е най-важната в билколечението, е лесно обяснима. Докато етеричните масла на различните видове имат един и същ химичен състав, концентрацията на отделните компоненти варира. Например, истинското лавандулово масло съдържа 25 до 45% линалил ацетат и 0,5 до 1% камфор. Лавандиновото масло, от друга страна, съдържа 28 до 38% линалил ацетат и 6 до 8% камфор. Този различен профил на активните съставки води до различни ефекти между видовете.

Колкото по-високо е съдържанието на линалил ацетат, толкова по-силен е желаният успокояващ и облекчаващ тревожността ефект и по този начин толкова по-висок е качественият рейтинг на лавандуловото масло. Високото съдържание на камфор обаче има стимулиращ и освежаващ ефект, така че успокояващ ефект не се постига. Истинското етерично масло от лавандула може да се разпознае по неговия деликатен, флорален аромат. За сравнение, лавандиновото масло мирише остро и напомня на евкалипт.

Употреба в кухнята

Пресните и сушени цветове, както и младите листа, са чудесни за подправяне на салати, супи, яхнии, рибни ястия и сосове. Тази билка се използва често, особено във средиземноморската кухня - френска, италианска и испанска. Лавандулата се употребява и за добавяне на специален щрих към десерти като ябълков компот, шоколадов мус, лимонов кейк, ванилов сладолед или кайсиев сорбет.

Важно е да се отбележи, че цветовете имат флорален, ароматен вкус. Затова не бива да се прекалява с използването им. Обикновено е достатъчна една щипка; винаги може да се добави още, ако е необходимо. Ароматът на листата, от друга страна, е подобен на този на розмарина – т.е. тревист, пикантен и леко горчив.

Лавандулата през вековете

Традиционната терапевтична употреба на лавандулата, насочена към облекчаване на болки, инфекции, релаксация и успокояване,







датира от векове. Древните араби, гърци и римляни са използвали лечебното растение като антисептик за дезинфекция на кожа и рани, както и за унищожаване на микроби по повърхности като маси, подове и медицински прибори.

Досадните насекоми като молци за дрехи, мухи и комари са били отблъсквани от аромата на цветовете. Китки лавандула били окачвани в конюшни и жилищни помещения, за да се държат тези вредители надалече.

В средновековна Европа растението парадоксално е служило едновременно като пазител на целомъдрието и като афродизиак. През 16 век се е смятало, че повишава интелигентността. Днес вече се знае, че лечебното растение наистина активира определени рецептори в мозъка.

В народната медицина отвари от цветовете се използват за измиване на лице при наличие на акне. Чаят се прилага за лечение на крампи, а тинктурата - за външно приложение при ревматични оплаквания.

Съставки и полезно действие

Най-важните съставки са компонентите на етеричното масло. Цветовете съдържат от 1 до 3% от него. Етеричното масло се състои предимно от монотерпени, особено линалил ацетат (25 до 47%) и линалоол (20 до 45%).

Лавандулата има, наред с други ефекти, антибактериални, противогъбични, заздравяващи рани, аналгетични, газогонни, спазмолитични, сънотворни, успокояващи, антидепресантни, анксиолитични, антиоксидантни, антиревматични и подобряващи кръвообращението свойства.

Как действа ароматерапията?

Ароматерапията е естествен метод за лечение, който използва етерични масла за облекчаване на симптомите и подобряване на благосъстоянието. Маслата се абсорбират чрез вдишване.

Според изследователите, ефектите на ароматерапията с лавандула се дължат предимно на веществото линалоол. При вдишване това вещество навлиза в кръвния поток през дихателните пътища и оттам достига до мозъка.

Смята се, че линалоолът взаимодейства с рецептори като GABA-A. Това е и механизмът, чрез който действат успокоителните и анксиолитиците от класа на бензодиазепините (напр. диазепам, активната съставка във Valium), което често води до предположението, че лавандулата действа като бензодиазепините. Това обаче е неправилно. Начинът, по който линалоолът взаимодейства с GABA-A рецептора, НЕ е същият като този на бензодиазепините. Линалоолът не се свързва с бензодиазепиновото място на рецептора (а по-скоро с различно място и оказва различно действие). Следователно, ароматът на лавандула не предизвиква пристрастяване и не усилва нито ефектите, нито абстиненцията на бензодиазепините – както се твърди или обсъжда в някои форуми.



При кои заболявания помага?

Комитетът по билкови лекарствени продукти (HMPC - Herbal Medicinal Products Committee) е признал същинската лавандула за традиционен билков лекарствен продукт. Цветовете и етеричното масло се препоръчват при безпокойство, стрес, изтощение и нарушения на съня.

Според Европейския научен кооператив по фитотерапия (ESCOP) има и положителни анекдотични сведения относно вътрешната ѝ употреба при нервен стомах, синдром на Роемхелд, газове и нервни чревни разстройства. Синдромът на Роемхелд описва симптоми като палпитации, болка в гърдите или задух, причинени от натрупване на газове в стомаха и червата, което избутва диафрагмата нагоре. В тези случаи сърцето обикновено не е проблемът.

За външна употреба ESCOP препоръчва вани с лавандула при проблеми с кръвообращението.

Многобройни проучвания показват, че ефектите на това ароматно лечебно растение са дори по-многостранни, отколкото се считаше





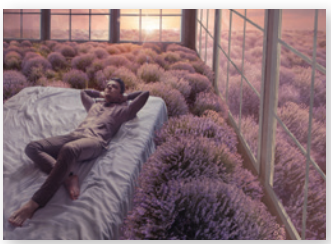




досега. Повечето от представените по-долу проучвания са проведени с използване на етерично масло.

➢ **При депресия**

С основание лавандулата е известна като „метлата на мозъка“ в Ориента. В традиционната медицина на Индия и Тибет това лечебно растение отдавна се използва за лечение на психиатрични разстройства. Съвременните изследвания потвърждават антидепресантния му ефект. Преглед от 2021 г. на 342 проучвания показва, че лавандулата е ефективна при пациенти с депресивни симптоми. Най-силен ефект се наблюдава при хора, чието лошо настроение се дължи на други физически или психически заболявания. 17 пациенти в хоспис, например, са показали положителен ефект върху депресията, тревожността, високото кръвно налягане, болката и цялостното благополучие.



➢ **При тревожни разстройства и вътрешно безпокойство**

Лавандулата може да бъде полезна също при тревожни разстройства и вътрешно безпокойство. Наред с други неща, проучване от 2014 г. с 539 пациенти показва, че в продължение на 10 седмици пациентите са приемали дневно по 160 или 80 mg от етеричното масло под формата на капсули (Lasea®), 20 mg пароксетин (антидепресант) или плацебо. По-високата доза Lasea показала най-силен ефект. Тя била дори по-ефективна от антидепресанта.

➢ **При тревожност преди и след операция**

Ароматът на лавандула може да се използва и преди операция за намаляване на свързаната с нея тревожност. Освен това, хора, страдащи от следоперативна болка, могат да се възползват от ефектите на ароматерапията. Петдесет пациенти получили кислород чрез маска за лице след биопсия на гърдата, половината от тях с 2 капки 2% лавандулово масло. Това подобрило контрола на болката, което ще рече, че болковият стимул е бил отслабен и усещането за болка намаляло.

➢ **При нарушения на съня**

Това средиземноморско лечебно растение е сред най-често използваните средства за нарушения на съня. Според мета-анализ от 2021 г. (34 проучвания), ароматерапията с етерично масло от лавандула е високоефективна. Други симптоми като стрес, депресия, тревожност и умора също били значително намалени. Освен това се наблюдавала тенденция към подобрена дневна бдителност и нощен сън.

В сравнение с ароматерапията с други етерични масла (напр. от розмарин), лавандуловото масло показва най-силен ефект върху нарушенията на съня. При това то е по-ефективно самостоятелно, отколкото в комбинация с други етерични масла.

➢ **След раждане**

Чай от лавандула може да бъде полезен след раждане, както показва проучване с 80 жени, страдащи от нарушения на съня. Четиридесет от тях пили по една чаша чай дневно в продължение на две седмици. Преди да приемат чая, участниците били посъветвани съзнателно да се насладят на аромата. В сравнение с контролната група, умората и депресията намалели и майките успели да развият по-силна връзка с бебетата си.

➢ **По време на менопауза**

Много жени в постменопауза изпитват сексуална дисфункция, например поради загуба на либидо или ниско самочувствие. В проучване на 72 жени в постменопауза на възраст от 50 до 65 години, дневният прием на 80 мг лавандулово масло (под формата на капсула) показал значително подобрение.

➢ **При проблеми с кръвообращението**

Ако човек страда от проблеми с кръвообращението, като например студени ръце и крака, които дори могат да станат синкави и бледи, вана с лавандула може да помогне. За вана на крака трябва да се използват 10 до 50 г цветове на 10 литра вода.

Какви продукти се предлагат?

Само изсушените цветове на същинската лавандула (Lavandulae flos), обелени от стъблото, се използват за медицински цели. От тях





се приготвя голямо разнообразие от продукти.

- **Лавандов чай:** Състои се единствено от цветовете. Той облекчава леки симптоми на психически стрес, изтощение и насърчава съня.
- **Етерично масло от лавандула:** Извлича се чрез запарване на цветовете на растението и последващото им кондензиране (парна дестилация). Може да се използва вътрешно и външно.
- **Масло в капсули:** Вътрешната употреба на етерични масла обикновено е рискована поради опасност от предозиране. Затова най-често се предлагат меки желатинови капсули, съдържащи етерично масло от лавандула, което позволява лесно и безопасно дозиране.
- **Инхалационно масло:** За ароматерапия са необходими етерични масла, които са или стандартизирани, или 100% чисти, което означава, че не съдържат никакви добавки.
- **Тинктура или капки:** Тинктурите - алкохолен екстракт от цветове - са сравнително рядко срещани, тъй като са проведени малко изследвания върху тях. Съставът е посочен в монографията на Европейската агенция по лекарствата (EMA). Съотношението на растителния материал към екстракционния разтворител е 1:5, а екстракционният разтворител е 50 до 60% етанол. Препоръчителната доза е 2 - 4 мл, 3 пъти дневно. Тинктурата се препоръчва предимно при стомашно-чревни оплаквания като раздразнен стомах, киселини, подуване на корема и нервни проблеми с червата.
- **Възглавничка с цвят:** Цветовете могат да се използват и за пълнене на малки възглавнички. Ароматът им има релаксиращ ефект и допринася за вътрешен мир.

Препоръки за употреба и дозиране

Ароматният чай е най-добре да се пие приблизително 30 до 60 минути след хранене, като за тийнейджъри, възрастни и хора в напреднала възраст се препоръчва дневна доза от 3 до 6 г цветове. 3 г цветове съдържат приблизително 1 до 1,5 капки етерично масло. За целта се заливат 1 до 2 г цветове със 150 мл вряла вода. Чаят се покрива и оставя да се запари за 4 минути. Това количество може да се приема максимум 3 пъти на ден.

Независимо дали **етеричното масло** се използва вътрешно или външно, правилната дозировка е изключително важна при такъв концентриран продукт. Ако етеричното масло се приема перорално, препоръчителната дневна доза е между 20 и 80 мг. Това съответства на 1 до 4 капки. Маслото може да се прилага 2 до 3 пъти дневно. Независимо от това, то никога не трябва да се приема неразредено. Капките се добавят към 1 ч. л. масло с приятен вкус, като бадемово, меко рапично, високоолеиново слънчогледово или подобно. Те могат да се добавят и към малко кисело мляко. Не се разбъркват във вода, тъй като етеричното масло ще изплува на повърхността и ще раздразни лигавицата на устата при пиене.

За търговски достъпни продукти, като например **меки капсули**, дозировката е указана на листовката в опаковката. В случая с гореспоменатите меки капсули (Lasea®) или Levaxan®, се препоръчва прием на 1 капсула дневно, която съдържа 80 мг лавандулово масло.

За **ароматерапия** дозировката е 2 до 4 капки етерично масло на 2 до 3 чаши вода. Може да се използва и аромадифузер.

Масажът с лавандулово масло стимулира релаксацията и цялостното благополучие. Маслото прониква през кожата и навлиза в кръвния поток, а ефектите му се усилват и чрез вдишване на аромата. За **масажна терапия** се използват от 1 до 4 капки от маслото на супена лъжица базово масло (напр. бадемово, от жожоба или кокосово).

За **добавка за вана** се използват от 1 до 3 мл етерично масло на пълна вана, което трябва да се прави само веднъж дневно в продължение на 10 до 20 минути. Важно е да се добави емулгатор (напр. бадемово мляко или морска сол), тъй като в противен случай маслото и водата няма да се смесят. Препоръчителната температура на ваната е между 35 и 38°C.

По-добре чай или етерично масло?

Лавандуловият чай и етеричното масло се препоръчват за едни и същи заболявания. Основната разлика се състои в екстракцията и концентрацията на активните съставки.







Етеричното масло – може да има и странични ефекти.

Етерично масло от лавандула се получава чрез дестилация. Следователно то е силно концентриран, мощен продукт, използван предимно външно, в ароматерапията или за козметични цели.

Етеричното масло има по-силен ефект от чая. Недостатъкът му е, че ако се използва неправилно или в прекомерно високи дози, може да причини странични ефекти като кожно дразнене и дори да бъде токсично. Следователно е много важно да не се превишава препоръчителната доза. Предозирането може да причини повръщане, гадене, диария, коремна болка, замаяност и гърчове. Готовите препарати предлагат предимството на лесна и безопасна употреба.

При външна употреба трябва да се следват предписаните инструкции за разреждане и да не се прилага маслото директно върху кожата. При никакви обстоятелства не трябва да влиза в контакт с очите или лигавиците.

Чаят – по-безопасен, но с по-малко активни съставки.

Чаят от лавандула, от друга страна, се приготвя чрез накисване на цветовете в гореща вода. Следователно, активните съставки не присъстват в такава концентрирана форма, както в маслото. Чаят обаче съдържа допълнителни активни съставки като танини и флавоноиди, които също имат успокояващи, спазмолитични и антибактериални свойства. Чаят действа най-добре, когато се приема вътрешно, и употребата му е по-безопасна. Той предлага предимството на по-нежно лечение, а страничните ефекти са редки.



За какво да се внимава при купуването и какво представляват стандартизираните препарати?

Когато човек купува, трябва да се увери, че е 100% чисто, органично етерично масло, което има и етикет, указващ, че може да се приема вътрешно. Ароматните масла, съдържащи синтетични аромати, са по-евтини, но те не са подходящи за медицински цели. Също така е добре да се увери, че е етерично масло, получено от Lavandula angustifolia (английската лавандула), а не от други видове.

Понякога в аптеките се предлагат т.нар. стандартизирани етерични масла. Те са класифицирани като лекарствени продукти и имат гарантирано съдържание на определени съставки. Произвеждат се съгласно спецификациите на съответните национални фармакопеи. Според Европейската фармакопея, стандартизираните цветове от лавандула трябва да съдържат най-малко 1,3% етерично масло. В стандартизираните етерични масла минималното съдържание на линалил ацетат трябва да бъде приблизително 30%. Предимството на такива продукти е, че е гарантирано постоянно количество специфични активни съставки, което не е така при други (нестандартизирани) препарати – просто поради естествени колебания, причинени от климатични и други фактори.

Време за препоръчителен прием и постигане на ефективност

Въпреки че няма ограничение за продължителността на употреба, ако симптомите не се подобрят или дори се влошат, е добре човек да се консултира с лекар или натуропат.

С ароматерапия или външни приложения, като например вана, човек може да изпита незабавен успокояващ ефект. С чай или капсули, съдържащи етерично масло, може да отнеме няколко дни до седмици, за да се развие пълният ефект. По отношение на меките капсули (Lasea®, Levaxan®) забележимите ефекти обикновено се появяват в рамките на една седмица, като подобрението продължава през следващите седмици.

Странични ефекти и противопоказания

Лавандовият чай обикновено се счита за много добре поносим. Проучвания с етеричното масло съобщават само за няколко леки странични ефекта, включително много редки случаи на алергични реакции. При вътрешен прием в редки случаи може да се появят оригване и гадене. Външното приложение може да причини лек дерматит и повишена фоточувствителност. Това може да доведе до симптоми, подобни на слънчево изгаряне, като зачервяване, сърбеж и образуване на мехури след излагане на слънце.

Въпреки че растението обикновено се понася добре, има някои ограничения.

- **Непоносимост** - Ако човек има известна непоносимост към някоя от съставките, трябва да избягва растението и препаратите, приготвени от него. Готовите препарати често съдържат сорбитол (захарен алкохол) и следователно може да се понасят зле от хора с непоносимост към фруктоза.



- **Деца** - Употребата не се препоръчва за деца под 12-годишна възраст поради недостатъчни данни.
- **Бременност и кърмене** - Тъй като безопасността на лавандулата по време на бременност и кърмене не е установена, употребата ѝ не се препоръчва. Няма данни относно ефектите ѝ върху фертилитета.
- **Заболявания** - Баните с лавандула са противопоказани при тежки кожни наранявания, остри кожни заболявания, тежки фебрилни и инфекциозни заболявания, сърдечна недостатъчност и високо кръвно налягане.
- **Употреба на лекарства** - Досега не са известни или доказани взаимодействия с лекарства. Препоръчва се повишено внимание при едновременна употреба на лавандула с антиепилептични медикаменти или лекарства, които засягат централната нервна система (депресанти на ЦНС). Това може да доведе до синергични наркотични и седативни ефекти.
- **Влияние върху шофирането и работата** -Тъй като лавандулата има сънотворни и седативни ефекти, употребата ѝ може да наруши способността за шофиране и работата с машини. ■



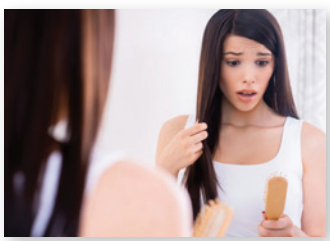


КОСОПАД: КАКВО СЕ КРИЕ ЗАД НЕГО И КАК ДА СИ ПОМОГНЕМ?

Косопадът засяга не само външния вид – той може да окаже сериозно влияние върху самочувствието и емоционалното състояние, подсилва чувството на неувереност и притесненията. Много хора преминават през това, без да знаят как да се справят или какво да предприемат. Тази статия е посветена на косопада – не само на причините, но и на практическите решения, с които човек може да се справи с проблема по естествен начин.

Кога се счита, че е налице косопад?

Косопад – самата дума веднага буди безпокойство у мнозина; но преди човек да се тревожи излишно, е важно да разбере какво всъщност представлява той.



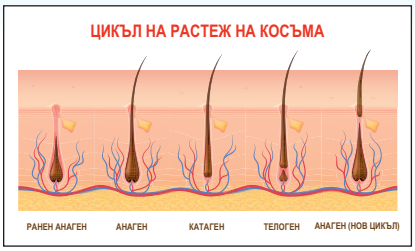
В действителност всеки губи коса ежедневно и това е напълно нормално. Средно човек губи между 70 и 100 косъма на ден. Макар цифрата да изглежда висока на пръв поглед, ако се вземе предвид, че средностатистическият скалп съдържа 100 000 космени фоликула, става ясно, че тази ежедневна загуба е незначителна на фона на общия обем на косата.

Терминът „косопад“ се използва, когато броят на опадалите косми значително надвишава нормалната дневна стойност, а на тяхно място не израства достатъчно нова коса. Това може да доведе до забележимо изтъняване на косата или до появата на оголени зони по скалпа.

Цикълът на растеж на косъма

За да се разбере причината за засиления косопад, е от съществено значение човек да има основни познания за това как расте косата. Косата преминава през непрекъснат цикъл, състоящ се от три основни фази: фаза на растеж, преходна фаза и фаза на покой. Всяка фаза играе жизненоважна роля в жизнения цикъл на косъма.

- **Анагенна фаза** – фазата на активен растеж - е първият и най-дълъг етап от жизнения цикъл на косъма. Тя може да продължи от две до шест години и определя дължината на косата. През този период косъмът расте непрекъснато – със скорост от около един сантиметър на месец. Интересен факт е, че във всеки един момент приблизително 85% от косата се намира в фаза на активен растеж. Това означава, че скалпът е като непрекъсната строителна площадка за нови косми!



- **Катагенна фаза** – преходна фаза: След продължителната фаза на растеж косъмът навлиза в катагенната фаза – кратък преходен период с продължителност около две седмици. През това време растежът спира и косъмът се отделя от кръвоснабдяването си, което води до образуването на т.нар. космена луковица. Макар във всеки един момент едва 1–3% от космите да се намират в тази фаза, тя е от решаващо значение, тъй като тогава косъмът се кератинизира и се подготвя за фазата на покой.
- **Телогенна фаза** – фазата на покой – следва накрая и продължава приблизително три месеца. През този период косъмът остава в покой в корена си, докато накрая не падне. Около 8–14% от космите се намират във фаза на покой. Напълно нормално е космите да падат, тъй като това освобождава място за нови косми, преминаващи от анагенната фаза. Когато косъмът падне, фоликулът остава и се подготвя отново да навлезе в анагенна фаза, за да започне цикълът отначало.

Причини за косопад

Когато се разгледат по-задълбочено причините за косопада, човек се сблъсква с два основни аспекта: неговата биология и начина му на живот. И двата фактора играят ключова роля, макар и по различен начин.

➢ **Биологични причини: възраст и генетика** са факторите, върху които човек няма контрол: С напредването на възрастта почти всеки човек забелязва промени в структурата и плътността на косата си. Защо се случва това? Самият цикъл на растеж на косъ-







ма се забавя. Космените фоликули, които някога са произвеждали гъста коса, с течение на времето могат да станат по-малко активни, да навлязат в продължителна фаза на покой или да произвеждат по-тънки и по-слабо пигментирани косми. Тези промени са естествена част от процеса на стареене, подобно на постепенните изменения, на които е подложена кожата през целия живот.

Друг биологичен фактор е генетиката – тя до голяма степен определя податливостта към косопад. Наследственият косопад засяга както мъже, така и жени (макар мъжете в значително по-голяма степен), но се проявява по различен начин. При мъжете може да се наблюдава отдръпване на линията на косата и поява на плешиви зони, докато при жените по-често се забелязва цялостно изтъняване на косата по целия скалп.

➢ **Начин на живот:** Освен неизменните фактори като възраст и генетика, съществуват и множество фактори, свързани с начина на живот, които могат значително да повлияят състоянието на косата. Характерно за тези фактори е, че рядко могат да бъдат разглеждани изолирано. Често те са тясно свързани и си влияят взаимно, като по този начин могат както да влошат, така и да подобрят състоянието на косата. Добрата новина е, че чрез съзнателен избор и промени в начина на живот човек може активно да се намеси и да постигне положителни резултати.

➢ **Хормонални промени:** Хормоналните колебания и въздействието им върху косата понякога могат да бъдат толкова непредвидими, колкото времето – трудни за прогнозиране и още по-трудни за контролиране. Въпреки това, базовото разбиране за начина, по който хормоните влияят на косата, може да внесе яснота по темата и да помогне по-добре да се отговори на нуждите на тялото.

Хормони и растеж на косата

Хормоните са химични пратеници, които предават сигнали между органите и тъканите в тялото, като по този начин регулират широк спектър от телесни функции – включително растежа и загубата на коса. Следователно, дисбалансът в тази фино настроена система може да доведе до видими промени в плътността и състоянието на косата.

Естрогенът, често наричан „женски“ хормон, удължава фазата на растеж на косъма и може да допринесе за по-голяма плътност на косата. Например по време на бременност много жени се радват на гъста и блестяща коса благодарение на повишените нива на естроген, но след раждането често наблюдават засилен косопад.

Менопаузата е важен етап от живота на много жени, който често е съпроводен от хормонални колебания. През този период нивата на естроген спадат, докато относителното съотношение на тестостерона може да се повиши. Тази промяна може да доведе до изтъняване на косата, особено по линията на пътя. Текстурата на косъма също може да се промени, като той стане по-сух и по-чуплив.

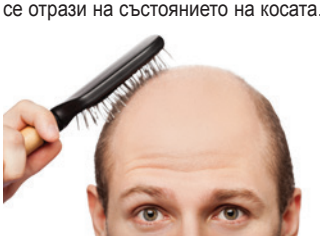
Какво може да се направи при хормонално обусловен косопад?

Ако човек предпочита да не използва фармацевтични средства, съществуват натурални начини за справяне с косопада, причинен от хормонални колебания.

Естествено, важна стъпка е възстановяването на хормоналния баланс. Консултацията с доверен лекар или натуропат може да бъде разумно решение за изясняване на първопричината. Балансираното хранене също може да помогне на организма да постигне хормонален баланс. Храните, богати на цинк, витамин B6, желязо и йод, могат да бъдат особено полезни. Освен това редовните физически упражнения и техниките за намаляване на стреса – като йога, медитация или упражнения за дълбоко дишане – са ефективни начини за стабилизиране на хормоналните нива. В крайна сметка стресът може допълнително да наруши хормоналния баланс и да засили косопада.

Хранене

Не е тайна, че начинът на хранене оказва пряко влияние върху това как се чувства и изглежда човек – а това включва и косата. Балансираното хранене е важно не само за тялото и общото благосъстояние, но играе ключова роля и за поддържането на великолепна коса. По-специално микроелементите – като биотин, цинк, селен и мед – са истински супергерои, когато става въпрос за здравето на косата. Дефицитът на тези хранителни вещества може да се отрази на състоянието на косата.



● **Биотинът** често е наричан „витамин за коса“. Известен още като витамин B7 или витамин H принадлежи към групата на В-витамините и играе централна роля в метаболизма, като помага за превръщането на храната в енергия. Биотинът е толкова важен за косата, тъй като той подпомага производството на кератин – ключов компонент на косъма – и по този начин допринася за поддържането на косата. Богати на биотин храни са телешкият дроб, лешниците, соята, слънчогледовите семки и пилешкото месо.

● **Цинкът** е още един важен микроелемент за косата. Той участва в множество телесни функции, включително в синтеза на ДНК и клетъчното делене, които са от съществено значение за растежа на косата. Цинкът е полезен и за скалпа. Богати на цинк храни са стридите, дробът, телешкото месо, тиквените семки, пълнозърнестото брашно и овесените ядки.

● **Селенът** е жизненоважен микроелемент, който също играе ключова роля за поддържането на косата. Той притежава антиоксидантни свойства, като се бори със свободните радикали, които иначе биха могли да увредят космените фоликули и да доведат до косопад. Предпазвайки космените фоликули от оксидативен стрес, селенът ефективно подпомага растежа и структурата на косъма. Кокосът, бразилските орехи, рибата тон, пърженото пиле и чушките съдържат големи количества селен.

● **Медта** може да е по-малко известна от останалите микроелементи в този списък, но е не по-малко важна. Тя допринася за образуването на меланин – пигмента, който придава цвят на косата (както и на кожата). Храни, богати на мед са говеждият черен дроб, морските дарове като стриди и раци, сьомгата, тъмният неподсладен шоколад, слънчогледовите и сусамовите семена, нахутът, просото, пълнозърнестите макаронени изделия, картофите и спанакът.

Как стресът влияе на косата?

Стресът оказва сложно въздействие върху организма и може да накара космените фоликули преждевременно да преминат във фаза на покой от цикъла на растеж. Резултатът? По-голямо от обичайното количество коса се подготвя за опадане. Това състояние, известно като телогенен ефлувиум, може да доведе до видим косопад, който от своя страна поражда още повече стрес. Така се затваря един порочен кръг...

Как точно се случва това? При стрес тялото произвежда хормони като кортизол – често наричан „хормон на стреса“. Тези хормони могат да нарушат снабдяването на космените фоликули с микроелементи и по този начин да възпрепятстват растежа на нова коса. Тялото сякаш казва: „В момента имам по-важни задачи от това да отглеждам коса!“

Какво може да се направи при косопад, причинен от стрес?

Ето и добрата новина: косопадът, свързан със стрес, може да бъде спрян чрез намаляване на стреса в ежедневието. И макар това често да е по-лесно да се каже, отколкото да се направи, ето няколко стратегии, които могат да помогнат:

● **Практики за осъзнатост (mindfulness) и медитация:** Тези техники не само успокояват психиката, но и помагат за понижаване на нивата на кортизол и за успокояване на ума.

● **Редовни физически упражнения:** Физическата активност е естествен лек срещу стреса. Тя помага за разграждането на хормоните на стреса и същевременно подобрява кръвообращението – включително към скалпа.

● **Време за себе си:** Понякога най-доброто средство срещу стрес е просто човек да си вземе почивка. Четенето на книга, релаксираща вана или разходка сред природата могат да помогнат за успокояване на ума и намаляване на нивата на стрес.

● **Масаж на скалпа:** Масажът на скалпа не само носи невероятно удоволствие, но и стимулира кръвообращението, което позволява доставянето на повече кислород и микроелементи до космените фоликули.

Извод

Напълно разбираемо е, че косопадът може да бъде източник на притеснение. Но има и добри новини: човек не е безпомощен пред косопада. Причините често се крият във фактори, върху които може активно да се повлияе, като стрес, недостиг на важни микроелементи и хормонален дисбаланс. Като обърне внимание на тези аспекти и възстанови баланса си, човек създава здрава основа, която често помага за намаляване или дори спиране на косопада. Търпението играе ключова роля в този процес и е важно да се разбере, че резултатите изискват време. Промените няма да се видят за една нощ, но с постоянство и увереност човек е на прав път. ■





ХЕДЕЛИКС®

ЗА СИМПТОМАТИЧНО ЛЕЧЕНИЕ НА КАШЛИЦА



- Без захар
- Без алкохол
- Без глутен
- Без лактоза
- Без оцветители

за деца от 0 години и възрастни

- Отхрачващо
- Успокояващо кашлицата
- Подходящ от ранна детска възраст

Доказана много добра ефикасност и поносимост

NATURPRODUKT
Дистрибутор: Натурпродукт ООД,
бул."Христофор Колумб" 64, 1592 София

Лекарствен продукт за възрастни и деца от 0 години.
Съдържа гъст екстракт от листа на бръшлян.
Преди употреба, прочетете листовката.
Без рецепта. ИАЛ №А-0263/21.08.2026г.