

Фитотерапия при стрессе у детей с трех лет

А. И. Ильенко¹, Н. В. Орлова¹

¹ ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» Минздрава России, Москва, Россия

РЕЗЮМЕ

Психические и поведенческие расстройства начинаются в раннем детстве, влияют на качество жизни детей и их родителей, могут приводить к изменениям развития и функций мозга, соматическим заболеваниям. Стресс у маленьких детей может быть связан с пугающими их переменами в жизни – посещение детского сада, школы. Лечение психических расстройств в детстве требует комплексного подхода, включая устранение причин нарушений, модификацию образа жизни, психологическую и медикаментозную поддержку. Фитотерапия является эффективным методом лечения, принятым в большинстве стран и характеризующимся низким риском нежелательных явлений, что делает ее незаменимой в педиатрической практике. В статье дается характеристика лекарственных растений, применяемых для лечения психических нарушений. Представлен обзор клинических исследований, подтверждающих эффективность и безопасность фитотерапии. Рассмотрен тактический подход к использованию препаратов на основе лекарственных растений в практике педиатра.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети, стресс, психические расстройства, фитотерапия.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Phytotherapy for stress in children from the age of three

I. I. Ilyenko¹, N. V. Orlova¹

¹ Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

SUMMARY

Mental and behavioral disorders begin in early childhood, affect the quality of life of children and their parents, can lead to changes in brain development and function, and somatic diseases. Stress in young children can be associated with frightening changes in their lives – going to kindergarten, school. Treatment of mental disorders in childhood requires a comprehensive approach, including elimination of the causes of disorders, lifestyle modification, psychological and medical support. Phytotherapy is an effective treatment method accepted in most countries and characterized by a low risk of adverse events, which makes it indispensable in pediatric practice. The article describes the characteristics of medicinal plants used for the treatment of mental disorders. A review of clinical studies confirming the efficacy and safety of phytotherapy is presented. A tactical approach to the use of medicinal plant-based drugs in the practice of a pediatrician is considered.

KEYWORDS: children, stress, mental disorders, herbal medicine.

CONFLICT OF INTEREST. The authors declare that they have no conflicts of interest.

Здоровье ребенка, основанное на должествующих возрасту показателях физического и нервно-психического развития, включает в себя психическое, эмоциональное и поведенческое благополучие детей. Трудности с контролем эмоций вызывают стресс не только у окружающих, но в первую очередь у самого ребенка. Особенности психического поведения детей влияют на успехи в учебе, взаимоотношения со сверстниками, приводят к нарушению дисциплины и поведения в семье. Наиболее распространенные психические расстройства в детском возрасте – синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), тревожность и расстройства поведения, которые встречаются примерно у 9 % детей. Некоторые из этих состояний часто встречаются вместе [1]. Психические и поведенческие расстройства начинаются в раннем детстве и, по данным Cree R. A. et al., встречаются в возрасте 2–8 лет у 1 из 6 детей в США (17,4 %). Проблемы с поведением чаще встречаются у детей в возрасте 6–11 лет, чем у детей младшего или старшего возраста. Особого внимания требуют дети в возрасте от года до трех, психоэмоциональный статус которых, как правило, характеризуется нестабильностью и повышенной возбудимостью. У маленьких детей еще недостаточно развиты лобные доли мозга – области, отвечающие за планирование, логическое

мышление, память и самоконтроль. Стресс у дошкольников и школьников младшего возраста может быть связан с пугающими их переменами в жизни – посещение детского сада, школы. Спектр психологических нарушений у детей разнообразен: от нарушения сна и аппетита, истерик, непроизвольных движений (сосание пальца, кусание ногтей, расчесывание, наматывание волос на пальцах) до нервных тиков, недержания мочи, заикания и других нарушений речи и поведения. При этом далеко не всегда оказывается, что у детей имеются выраженные расстройства нервной системы или психоэмоциональной сферы. Иногда малышу просто нужно чуть больше внимания, терпения, времени, приятия, любви. Тем не менее в большинстве случаев детям нужна консультация педиатра [2]. Психические расстройства в детстве могут приводить к изменениям развития и функций мозга, повышают риски использования в подростковом возрасте психоактивных веществ. Именно они могут проявляться соматическими нарушениями, например функциональными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, и сопровождаться разнообразными симптомами. Например, тревога у детей может проявляться в виде страха, беспокойства, раздражительности, гнева, проблем со сном, усталости, головных болей и болей в животе [3].

Лечение психических расстройств в детстве требует комплексного подхода – устранение причин нарушений, модификацию образа жизни, включая режим отдыха и сна, физическую активность, полноценное питание, прогулки на свежем воздухе; психотерапию; физиотерапевтическое лечение; иглоукалывание; лекарственную терапию и фитотерапию. Фармакотерапия эффективна, но в то же время несет в себе риск побочных эффектов. Применение комплекса лечебных мероприятий направлено на уменьшение зависимости лекарственной терапии и снижение риска нежелательных явлений.

По данным Национального опроса о состоянии здоровья (NHIS) 2012 года, в педиатрической практике в 11,6% случаев используются альтернативные методы лечения, включая лечение респираторных вирусных инфекций, нарушений сна, патологии желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата, тревоги, стресса и СДВГ. Наиболее часто используются витамины, рыбий жир, мелатонин и пробиотики, биологически активные добавки, комплексные гомеопатические препараты, растительные сборы, а также массаж и остеопатия [4]. Опрос врачей и родителей выявил применение фитотерапии и пищевых добавок среди 75% подростков [5].

Лечение травами является общепринятым/традиционным методом во многих частях мира. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), традиционные лекарственные травы представляют собой природные вещества растительного происхождения с минимальной промышленной обработкой или без нее, которые используются для лечения заболеваний в рамках местных или региональных лечебных практик. ВОЗ в 1993 году признала важность лекарственных трав для здоровья многих людей во всем мире и в 1996 году выпустила «Руководство по оценке лекарственных средств растительного происхождения». Фитотерапия вызывает особый интерес в качестве альтернативного варианта лечения, поскольку она общедоступна, экономически эффективна и безопасна, имеет меньше нежелательных явлений по сравнению с химически синтезированными препаратами, обладает поливалентностью действия и возможностью одновременного лечения ими основного и сопутствующего заболевания; может применяться как в монотерапии, так и в комплексе с лекарственными препаратами для повышения лечебного эффекта [6].

Использование лекарственных трав при психических нарушениях особенно востребовано для людей с легкими и умеренными симптомами тревоги и расстройствами сна. Распространенные травяные средства, применяемые против психических нарушений у детей, включают ромашку, мелису, мяту перечную, чабрец, плоды фенхеля, корень валерианы, пассифлору, липовый цвет, лаванду и др. Применение многих из этих препаратов имеет многовековую историю, а безопасность и эффективность подтверждены клиническими исследованиями.

Ромашка (*Matricaria chamomilla*) обладает седативными, противоспазматическими эффектами и с древних времен применяется при простуде, бессоннице, желудочно-кишечных заболеваниях, а также в качестве успокоительного средства. Ромашка использовалась в растительных лекарствах на протяжении тысячелетий, была известна в Древнем Египте, Греции

и Риме. Лекарственное средство из ромашки включено в фармакопею 26 стран [7]. Флавоноиды в составе растения влияют на передачу нейромедиаторов и модулируют функцию гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, обладают анксиолитическим действием. Флавоноидные компоненты ромашки могут оказывать антидепрессивное действие за счет модуляции активности центральных нейромедиаторов. Апигенин в составе ромашки увеличивает активность норадреналина и ингибирует активность моноаминоксидазы. Amsterdam J.D. et al. изучали антидепрессивный эффект ромашки в исследовании, включившем 179 пациентов старше 18 лет с генерализованным тревожным расстройством с сопутствующей депрессией. Пациенты получали экстракт ромашки по 1500 мг ежедневно в течение 8 недель. Для оценки результатов были использованы: рейтинговая шкала тревоги Гамильтона, опросник тревоги Бека, рейтинговая шкала Гамильтона для депрессии (HRSD), базовый стандарт HRSD из шести пунктов (пункты 1, 2, 3, 7, 8 и 13) и опросник депрессии Бека (BDI). В результате проведенного исследования были подтверждены клинически значимый антидепрессивный эффект и анксиолитическая активность экстракта ромашки [8]. Ромашка снижает тревожность и обладает успокоительным действием, безопасна при лечении детей, применяется в виде чая, в составе сиропов и твердых лекарственных форм (леденцы, пастилки и др.), также используется эфирное масло ромашки для паровых ингаляций. Двойное слепое плацебо-контролируемое рандомизированное исследование, проведенное в Иране и включившее 102 младенца на грудном вскармливании, показало снижение плача и беспокойства у детей при применении ромашкового масла в комплексе с сиропом симетикон (против колик). Влияние эфирного масла ромашки на выраженность плача ($p < 0,01$) и нервозность ($p < 0,001$) было достоверным. О серьезных нежелательных явлениях не сообщалось [9].

Мелисса лекарственная (*Melissa officinalis*) содержит производные гидроксикоричной кислоты, в т. ч. розмариновой кислоты, кофейной кислоты и хлорогеновой кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, сесквитерпены, тритерпены и большое количество эфирных масел и полифенолов. *Melissa officinalis* обладает множеством фармакологических эффектов – противовирусным и анти-ВИЧ действием; антиоксидантной, противовоспалительной и противомикробной активностью; противоопухолевым эффектом; анксиолитическим и антидепрессивным действием, а также используется при лечении пациентов с болезнью Альцгеймера, сердечно-сосудистыми заболеваниями, применяется для улучшения памяти и концентрации внимания. Экстракт *M. officinalis* является ингибитором ГАМК-трансаминазы, одного из ферментов-мишеней в терапии тревоги. Ингибирование ГАМК-Т увеличивает доступность ГАМК в ЦНС. За счет способности модулировать нейротрансмиттеры мелисса обладает успокаивающими эффектами, уменьшает симптомы тревоги, стресса и депрессии, улучшает когнитивные функции и настроение [10]. Эффективность мелиссы была подтверждена в исследовании Kennedy D.O. et al. В двойном слепом плацебо-контролируемом рандомизированном исследовании мелиссу получали 18 здоровых взрослых добровольцев, разделенные на 2 группы, получавшие экстракт *M. officinalis* соответственно по 300 и 600 мг. На фоне приема

300 мг мелиссы наблюдалось значительное улучшение когнитивных функций. Результаты показали, что доза мелиссы в 600 мг ослабила негативные эффекты настроения, вызванные стрессом, со значительным повышением самооценки [11]. Другое исследование продемонстрировало, что применение *Melissa officinalis* L. (600 мг Cytracos, Naturex, SA, France) у 20 здоровых добровольцев старше 18 лет, страдающих легкими и умеренными тревожными расстройствами и нарушениями сна, улучшает симптомы, связанные с тревогой, эмоциональной нестабильностью, нервными расстройствами, психосоматические симптомы и проблемы с речью [12]. В проведенных клинических исследованиях не было выявлено каких-либо нежелательных явлений. Мелиссу можно принимать в виде чая, капсул, настойки или эфирного масла. Мелисса входит в состав травяных сборов. Следует соблюдать осторожность при назначении мелиссы пациентам с ранее существовавшим гипотиреозом или аллергией.

Пассифлора (*Passiflora incarnata*) обладает успокаивающим и седативным действием за счет содержащихся биологически активных компонентов, таких как алкалоиды, фенольные соединения, флавоноиды (апигенин, лютеолин, кверцетин и кемпферол) и флавоноидные гликозиды (витексин, изовитексин, ориентин и изоориентин). Эти соединения влияют на важные системы нейромедиаторов – серотонин, дофамин и ГАМК, модулируют нейровоспаление, улучшают настроение и подавляют активность центральной нервной системы, что в совокупности приводит к анксиолитическому эффекту. В 2014 году Европейское агентство по лекарственным средствам опубликовало монографию о травах *Passiflora incarnata*, тем самым признав ее статус лекарственного средства [13]. Akhondzadeh S. et al. провели пилотное двойное слепое рандомизированное контролируемое исследование, в котором сравнили эффективность *Passiflora incarnata* с оксазепамом при лечении генерализованного тревожного расстройства. В исследование были включены 36 взрослых пациентов: 18 – группа, получавшая экстракт пассифлоры 45 капель в день плюс таблетки плацебо, и 18 – группа, получавшая таблетки оксазепама 30 мг/день плюс капли плацебо в течение 4-недельного исследования. Результаты показали эффективность *Passiflora incarnata*, сопоставимую с оксазепамом. В то же время нежелательных явлений у пациентов наблюдалось больше при приеме оксазепама [14]. Систематический обзор девяти клинических исследований из научных баз данных PubMed, ClinTrials.gov и Embase выявил эффективность *Passiflora incarnata* при лечении бессонницы, тревоги и депрессии. Эффект *Passiflora incarnata* был сопоставим с эффектом мидазолама. Никаких побочных эффектов, включая потерю памяти или коллапс психометрических функций, не наблюдалось [15]. В рандомизированном двойном слепом исследовании, включившем 34 детей (в возрасте от 6 до 13 лет) с диагнозом СДВГ, сопоставлялась эффективность *Passiflora incarnata* (таблетки 0,04 мг/кг/сут) с метилфенидатом (1 мг/кг/сут). В течение 8 недель исследования в обеих группах наблюдалось значительное улучшение по сравнению с исходным значением. Статистически значимой разницы в результатах лечения между двумя группами не было [16]. Клинические испытания также не выявили угрозы для здоровья человека в связи с использованием *Passiflora incarnata* [17].

Душица (*Origanum vulgare* L.) применяется при бессоннице, стрессе, депрессии, неврозах, мигрени и других состояниях. Лекарственное использование душицы восходит к древней греческой и римской империям, где листья использовались для лечения таких заболеваний, как кожные язвы, облегчение мышечных болей, а также в качестве антисептика. Душица содержит флавоноиды, фенольные кислоты и гликозиды, фенолы и тритерпены. Основными биоактивными компонентами являются фенолы карвакрол и тимол, а также фенольная розмариновая кислота и ориганоид, обладающие антиоксидантной активностью и оказывающие положительное воздействие на сердечно-сосудистую и нервную системы, снимающие симптомы воспаления и модулирующие уровень сахара и липидов в крови. Для эфирных масел и экстрактов на основе душицы было продемонстрировано несколько биологических свойств, а именно: антибактериальное, противогрибковое, противовирусное, противодиабетическое, спазмолитическое, антимеланогенное и антипролиферативное действие. Mechan A. O. et al. изучали эффекты экстракта листьев душицы на крысах. Экстракт душицы вводили в дозах 10, 30 и 60 мг/кг внутривенно. Было продемонстрировано, что экстракт душицы ингибирует обратный захват и деградацию моноаминовых нейротрансмиттеров дозозависимым образом, а также повышает внеклеточный уровень серотонина в головном мозге [18]. Анализ базы данных научной литературы, включая PubMed, Scopus, Google Scholar, Chemical Abstracts, ScienceDirect и Medicinal and Aromatic Plants Abstracts, в период с 1983 по конец 2021 года выявил исследования, подтверждающие нейропротективные эффекты при болезни Альцгеймера и деменции [19]. Исследование, проведенное Kempinski E. M. B. et al. в Бразилии, оценивало детское питание с эфирным маслом душицы для пациентов с диагнозом детский церебральный паралич в 4 возрастных категориях: от 1 до 4 лет, от 5 до 8 лет, от 9 до 12 лет и от 13 до 16 лет. Общее число детей составило 103. Были отмечены наряду с антиоксидантной активностью хорошая переносимость испытываемого питания [20].

Мята перечная (*Mentha piperita*) используется при желудочно-кишечных расстройствах, включая синдром раздраженного кишечника, диспепсических симптомах, при простудных заболеваниях, головной боли и судорогах. Мята перечная использовалась в медицине на протяжении многих веков в Древнем Египте, Греции и Риме. Основными летучими компонентами эфирного масла являются ментол и ментон. In vitro мята перечная обладает значительной противомикробной и противовирусной активностью, антиоксидантным и противоопухолевым действием. Исследования на животных демонстрируют спазмолитическое действие, анестезирующее действие на центральную и периферическую нервную систему, иммуномодулирующее и антиканцерогенное действие. Исследования подтверждают эффективность мяты перечной в улучшении когнитивных функций и повышении умственной работоспособности, восстановлении после инсульта, при невралгии и стрессе. В лабораторных исследованиях было выявлено, что мята перечная обладает высокой ингибирующей активностью в отношении ацетилхолинэстеразы, ингибирует зависимые от напряжения натриевые каналы, которые могут способствовать антиноцицептивному и местноанестезиру-

щему эффектам ментола. Антибактериальный эффект *Mentha piperita* связан с ингибирующим действием на все протестированные лабораторные штаммы облигатных и факультативных анаэробов, синегнойной палочки, *Streptococcus mutans*, *Streptococcus pyogenes*, *Staphylococcus epidermidis*, *Enterobacter aerogenes*, *Escherichia coli*, *Helicobacter pylori*, *Haemophilus influenzae*, *Listeria monocytogenes* и др. Abdelhalim A. оценил влияние перорального приема мяты перечной на самооценку памяти, тревожность, стресс и качество сна студентов в Университете Тайба Саудовской Аравии. Студенты были распределены в экспериментальную и контрольную группы. Исследование показало, что употребление чая с мятой перечной один раз в день в течение четырех недель значительно улучшает память, снижает тревожность и стресс, а также улучшает качество сна студентов [21]. О побочных реакциях на чай с *Mentha piperita* не сообщалось, хотя рекомендуется с осторожностью применять масло перечной мяты у пациентов с желудочно-кишечным рефлюксом, грыжей пищеводного отверстия диафрагмы или камнями в почках [22]. Мята перечная применяется в виде капсул, таблеток, экстракта, настоя, чая, эфирного масла.

Чабрец (*Thymus vulgaris*) – лекарственное растение, обладающее рядом терапевтических свойств. Чабрец использовался на протяжении многих веков благодаря своим вкусовым, кулинарным и лечебным свойствам. Чабрец содержит флавоноиды и фенольные антиоксиданты, такие как зеаксантин, лютеин, пигенин, нарингенин, лютеолин и тимонин. Антиоксидантная активность чабреца значительно превосходит другие лечебные травы. В листьях чабреца сконцентрированы калий, кальций, марганец, магний, селен, витамины и основной компонент добываемого масла – тимол [23]. Чабрец применяется при простудных заболеваниях, действует как отхаркивающее, противовоспалительное и антибактериальное средство. Чабрец обладает антигипертензивным действием, снижает частоту сердечных сокращений, снижает уровень холестерина низкой плотности и триглицеридов, одновременно повышая уровень холестерина высокой плотности, является источником железа, обладает спазмолитическим, противогрибковыми и антиканцерогенными эффектами [24]. Чабрец оказывает расслабляющее и поддерживающее воздействие на нервную систему, улучшает когнитивные функции, применяется при лечении нейродегенеративных и психиатрических заболеваний, таких как болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, шизофрения и депрессия. Лечебное воздействие на нервную систему связывают с содержанием карвакрола. Содержащийся в чабреце витамин B6 оказывает сильное влияние на нейротрансмиттеры в головном мозге, которые напрямую связаны с гормонами стресса. Исследования по применению сиропа чабреца при простуде у 204 детей в возрасте от 1 до 12 лет подтвердило его безопасность в качестве традиционного растительного лекарственного средства [25].

Плоды фенхеля (*Foeniculi vulgaris fructus*) содержат летучие соединения, флавоноиды, фенольные соединения, жирные кислоты, аминокислоты, обладают противомикробным, противовирусным, противовоспалительным, противогрибковым,

антимутагенным, антиноцицептивным, жаропонижающим, спазмолитическим, антитромботическим, апоптотическим действием. В фитотерапии используются стебель, плоды, листья, семена фенхеля. Растение применяется при более чем 40 заболеваниях, в т.ч. при лечении пищеварительной, эндокринной, репродуктивной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, а также при заболеваниях печени и суставов, гипогликемии, гиполипидемии. Ghazanfarpour M. et al. изучили влияние фенхеля на симптомы тревоги и депрессии у 60 женщин в постменопаузе. Симптомы тревоги и депрессии измерялись с помощью Больничной шкалы тревоги и депрессии (HADS) и шкалы самооценки депрессии Цунга (SDS). Анализ пациентов с депрессией или тревожным расстройством показал улучшение состояния на фоне приема фенхеля [26]. Изучение анксиолитической активности спиртовых экстрактов плодов *Foeniculum vulgare*, проведенное на животных, выявило эффективность экстракта (100–200 мг/кг), сопоставимую с диазепамом (1 мг/кг) [27].

Сложность психиатрических проблем требует регулирования не одной, а нескольких патогенетических мишеней. Анализ проведенных исследований свидетельствует о многофакторных механизмах действия лекарственных растений, что объясняет их эффективность. Наиболее успешно в лечении применение сборов лекарственных трав, что повышает эффективность за счет их синергичного действия [28]. Кроме целостного подхода, использование лекарственных растений привлекает редкой частотой нежелательных явлений и относительно низкой стоимостью препаратов. Дети более восприимчивы к побочным эффектам фармацевтических и натуральных продуктов. *Использование растительных лекарственных средств у детей требует пристального внимания к безопасности, правильной дозировке и контролю качества!* [29]. В педиатрической практике особенно важно использовать лекарственные растения, включенные в Государственный реестр лекарственных средств (ГРЛС), который является основным документом, разрешающим применение препаратов, в том числе и лекарственного растительного сырья, на территории нашей страны, и на все препараты разработана нормативно-техническая документация. При создании документации растительное сырье проходит тщательную проверку в экспериментальных и клинических условиях, подтверждается его терапевтическая эффективность, отсутствие тератогенного, канцерогенного и других нежелательных явлений [29, 30].

В настоящее время фармацевтический рынок предлагает для использования в педиатрической практике готовые формы препаратов на основе лекарственных трав. Производитель «Алкой-Фарм» ООО (Россия), Бренд: «Здравландия», предлагает уникальную линейку вкусовых, 100% натуральных, успокаивающих продуктов для детей от 3 лет «Зайчонок»: мармелад, сироп, леденцы с экстрактами трав и витаминами. Экстракты лекарственных растений, входящих в состав продуктов «Зайчонок»: трава чабреца, цветки ромашки аптечной, плоды фенхеля, листья мелиссы, трава душицы обыкновенной, листья мяты перечной. Комплексное сочетание лекарственных растений, обладающих психотропными эффектами, позволяет использовать их в минимальных дозах, что повышает безопасность

препаратов. Эффективность и безопасность также достигаются за счет строго дозированного состава. Препараты «Зайчонок» содержат комплекс витаминов группы В, Д, С, магний, которые обладают дополнительными эффектами против симптомов стресса и тревоги. Исследования показывают, что витамин В6 уменьшает нервное возбуждение, влияет на уровень серотонина и норадреналина, улучшает настроение. Препараты, обладающие успокоительным действием, требуются не только детям с психическими нарушениями. У детей часто на фоне переутомления, после перенесенных простудных заболеваний могут наблюдаться нарушения настроения, плаксивость, капризность, расстройства сна, быстрая утомляемость. Эти состояния не требуют применения специальных медикаментозных препаратов и могут быть успешно купированы приемом лекарственных трав.

Сироп «Зайчонок®» для детей с 3 лет «Здравландия®» (Номер свидетельства: RU.77.99.88.003.R.003541.09.21) прошел клинические испытания в детской инфекционной клинической больнице № 6 УЗ САО г. Москвы, Научно-диагностическом центре при КГМУ, Консультативно-диагностическом центре ГУ НЦЗД РАМН. Рекомендован в качестве биологически активной добавки к пище, содержит: сахар, концентрированный яблочный и вишневый сок, магния лактат, экстракт сухой чабреца травы, экстракт сухой ромашки цветков, экстракт сухой фенхеля плодов, экстракт сухой мелиссы листьев, экстракт сухой душицы травы, экстракт сухой мяты перечной листьев, витамины С и В6. Рекомендован к применению детям старше 3 лет по 2 чайные ложки (10 мл) 3 раза в день, предварительно растворив в 100 мл негорячей жидкости (чай, сок, компот и т.д.), во время еды. Продолжительность приема – 2 недели. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта, нарушения углеводного обмена. Для гиперактивных и раздражительных детей с 3 лет «Зайчонок® Здравландия» также предлагает успокаивающие мармеладные жевательные пастилки и успокаивающие леденцы с витаминами С, В4, В6, D3 и экстрактами трав: душицы, ромашки аптечной, мяты перечной, плодов фенхеля, мелиссы, чабреца. Натуральный состав, разнообразие форм, приятный вкус, эффективность и безопасность препаратов делают линейку «Зайчонок® Здравландия» востребованными в педиатрической практике, включая детей младшего возраста с 3 лет.

По мнению педиатров, наблюдающих маленьких пациентов, и их родителей, вышеуказанные препараты на основе лекарственных растений позитивно принимаются детьми, оказывают седативный эффект, укрепляют иммунитет и уменьшают заболеваемость как в семье, так и в детских коллективах. Необходимо подчеркнуть, что в результате 2-недельного курса лечения у 70 % детей существенно снизился симптом метеопатии, что свидетельствует об улучшении качества жизни.

Детям рекомендовано принимать БАДы по согласованию и под наблюдением врача-педиатра. Линейка препаратов «Зайчонок» рекомендована при гиперактивности и раздражительности, повышенной нервозности, плаксивости и капризах, нарушениях сна, трудностях с засыпанием, повышенных нагрузках и стрессах, в период адаптации

к детскому саду и школе. Однако, прежде чем давать детям какие-либо добавки, необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы не пропустить серьезного заболевания, избежать неблагоприятных последствий для здоровья, аллергических реакций и негативного взаимодействия с другими добавками или лекарствами.

Заключение

За последние несколько десятилетий психическое здоровье детей стало серьезной проблемой. Использование альтернативной медицины может быть полезным при различных нарушениях психического здоровья. Применение комплексного подхода к терапии, включающего растительные средства и лекарственные препараты при лечении детской тревожности, стрессе и других психических нарушениях, может повысить эффективность лечения, уменьшить дозы лекарственных препаратов, снизить риски зависимости и развития нежелательных явлений.

Список литературы / References

1. Bitsko RH, Claussen AH, Lichstein J, Black LI, Jones SE, Danielson ML et al. Contributor. Mental Health Surveillance Among Children – United States, 2013–2019. *MMWR Suppl.* 2022 Feb 25; 71 (2): 1–42. DOI: 10.15585/mmwr.su7102a1
2. Cree RA, Bitsko RH, Robinson LR, Holbrook JR, Danielson ML, Smith C et al. Health Care, Family, and Community Factors Associated with Mental, Behavioral, and Developmental Disorders and Poverty Among Children Aged 2–8 Years – United States, 2016. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2018 Dec 21; 67 (50): 1377–1383. DOI: 10.15585/mmwr.mm6750a1
3. Ghandour RM, Sherman LJ, Vladutiu CJ, Ali MM, Lynch SE, Bitsko RH et al. Prevalence and Treatment of Depression, Anxiety, and Conduct Problems in US Children. *J. Pediatr.* 2019 Mar; 206: 256–267. e3. DOI: 10.1016/j.jpeds.2018.09.021
4. Children and the Use of Complementary Health Approaches. NCCIH. <https://www.nccih.nih.gov/health/children-and-the-use-of-complementary-health-approaches>
5. Gardiner P, Kemper KJ. Herbs in pediatric and adolescent medicine. *Pediatr Rev.* 2000 Feb; 21 (2): 44–57. DOI: 10.1542/psr.21-2-44
6. Tilburt JC, Kaptchuk TJ. Herbal medicine research and global health: an ethical analysis. *Bull World Health Organ.* 2008 Aug; 86 (8): 594–9. DOI: 10.2471/blt.07.042820
7. Anheyer D, Cramer H, Lauche R, Saha FJ, Dobos G. Herbal Medicine in Children With Respiratory Tract Infection: Systematic Review and Meta-Analysis. *Acad Pediatr.* 2018 Jan-Feb; 18 (1): 8–19. DOI: 10.1016/j.acap.2017.06.006
8. Amsterdam JD, Li QS, Xie SX, Mao JJ. Putative Antidepressant Effect of Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) Oral Extract in Subjects with Comorbid Generalized Anxiety Disorder and Depression. *J. Altern. Complement Med.* 2020 Sep; 26 (9): 813–819. DOI: 10.1089/acm.2019.0252
9. Sorme F.M., Tabarai M., Alimadady H., Rahimi R., Sepidarkish M., Karimi M. Efficacy of *Matricaria chamomilla* L. in infantile colic: A double blind, placebo controlled randomized trial. *J. Pharm. Res. Int.* 2019; 31: 1–11. DOI: 10.9734/jpri/2019/v31i630385
10. Miraj S, Rafieian-Kopaei, Kiani S. *Melissa officinalis* L: A Review Study With an Antioxidant Prospective. *J. Evid. Based. Complementary Altern. Med.* 2017 Jul; 22 (3): 385–394. DOI: 10.1177/2156587216663433
11. Kennedy DO, Little W, Scholey AB. Attenuation of laboratory-induced stress in humans after acute administration of *Melissa officinalis* (Lemon Balm). *Psychosom Med.* 2004 Jul-Aug; 66 (4): 607–13. DOI: 10.1097/01.psy.0000132877.72833.71
12. Cases J, Ibarra A, Feuillère N, Roller M, Sukkar SG. Pilot trial of *Melissa officinalis* L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. *Med. J. Nutrition. Metab.* 2011 Dec; 4 (3): 211–218. DOI: 10.1007/s12349-010-0045-4
13. European Medicines Agency. Assessment Report on *Passiflora incarnata* L. herba. Volume 22 European Medicines Agency; Amsterdam, The Netherlands: 2014.
14. Akhondzadeh S, Naghavi HR, Vazirian M, Shayeghanpour A, Rashidi H, Khani M. *Passiflora* in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam. *J. Clin. Pharm. Ther.* 2001 Oct; 26 (5): 363–7. DOI: 10.1046/j.1365-2710.2001.00367.x
15. Janda K, Wojtkowska K, Jakubczyk K, Antoniewicz J, Skonieczna-Żydecka K. *Passiflora incarnata* in Neuropsychiatric Disorders: A Systematic Review. *Nutrients.* 2020 Dec 19; 12 (12): 3894. DOI: 10.3390/nu12123894
16. Akhondzadeh S, Mohammadi M., Momeni F. *Passiflora incarnata* in the treatment of attention-deficit hyperactivity disorder in children and adolescents. *Therapy.* 2005; 2 (4): 609–614. DOI: 10.2217/14750708.2.4.609
17. Movafegh A., Alizadeh R., Hajimohammadi F., Eshfehani F., Nejafar M. Preoperative oral *Passiflora incarnata* reduces anxiety in ambulatory surgery patients: A double-blind, placebo-controlled study. *Anesth. Analg.* 2008; 106: 1728–1732. DOI: 10.1213/ane.0b013e318172c3f9
18. Mechan AO, Fowler A, Seifert N, Rieger H, Wöhrle T, Etcheve S et al. Monoamine reuptake inhibition and mood-enhancing potential of a specified oregano extract. *Br. J. Nutr.* 2011 Apr; 105 (8): 1150–63. DOI: 10.1017/S0007114510004940

19. Mesmar J, Abdallah R, Badran A, Maresca M, Baydoun E. *Origanum syriacum* Phytochemistry and Pharmacological Properties: A Comprehensive Review. *Molecules*. 2022 Jul 2; 27 (13): 4272. DOI: 10.3390/molecules27134272
20. Kempinski E.M.B., Vital A.C., De Moraes Pinto L.A. Consumer acceptability of infant food with oregano essential oil by children diagnosed with cerebral palsy. *January 2023 Food Science and Technology (Campinas)*; 43 (5). DOI: 10.1590/fst.106622
21. Abdelhalim A. The effect of *Mentha piperita* L. on the mental health issues of university students: A pilot study. *January 2021. Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research*. 9 (1): 49–57. DOI: 10.56499/jppres20.932_9.1.49
22. Thapa S, Luna RA, Chumpitazi BP, Oezguen N, Abdel-Rahman SM, Garg U et al. Peppermint oil effects on the gut microbiome in children with functional abdominal pain. *Clin. Transl. Sci.* 2022 Apr; 15 (4): 1036–1049. DOI: 10.1111/cts.13224
23. Hammoudi Halat D, Krayem M, Khaled S, Younes S. A Focused Insight into Thyme: Biological, Chemical, and Therapeutic Properties of an Indigenous Mediterranean Herb. *Nutrients*. 2022 May 18; 14 (10): 2104. DOI: 10.3390/nu14102104
24. Singletary K. Thyme. History, Applications, and Overview of Potential Health Benefits. *Nutrition Today*. 51 (1): 40–49. January/February 2016. | DOI: 10.1097/NT.000000000000139
25. EMA/HMPC/342334/2013. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Assessment report on *Thymus vulgaris* L., *vulgaris zygis* L., herba. 12 November 2013. Based on Article 16d(1), Article 16f and Article 16h of Directive 2001/83/EC as amended. <https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report>
26. Ghazanfarpour M., Mohammadzadeh F., Shokrollahi P., Khadivzadeh T. Effect of *Foeniculum vulgare* (fennel) on symptoms of depression and anxiety in postmenopausal women: a double-blind randomised controlled trial. *Journal of obstetrics and gynaecology*. Sept. 2017; 38: 1, 121–126. DOI: 10.1080/01443615.2017.1342229
27. Kishore R.N., Anjaneyulu N., Naga Ganesh M., Sravya N. Evaluation of anxiolytic activity of ethanolic extract of *Foeniculum vulgare* in mice model. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*. 2012; 4 (3): 584–586.
28. Wang C, Preisser J, Chung Y, Li K. Complementary and alternative medicine use among children with mental health issues: results from the National Health Interview Survey. *BMC Complement Altern Med*. 2018 Aug 29; 18 (1): 241. DOI: 10.1186/s12906-018-2307-5
29. Мануйлов Б.М., Ильенко Л.И., Романов Б.К. Основы современной фитотерапии: учеб. пособие, 2-е изд. М.: Издание Ломоносов, 2023. 471 с.
Manuilov B.M., Ilyenko L.I., Romanov B.K. *Fundamentals of modern phytotherapy / textbook*, 2nd ed. M.: Lomonosov's Edition, 2023. 471 p.
30. Файзуллина Р.А., Самороднова Е.А., Шошина Н.К. Возможности фитотерапии в педиатрической практике. *Практическая медицина*. 2009; 39: 84–88.
Faizullina R.A., Samorodnova E.A., Shoshina N.K. The possibilities of phytotherapy in pediatric practice/ *Practical medicine*. 2009; 39: 84–88.

Статья поступила / Received 22.02.24

Получена после рецензирования / Revised 04.03.24

Принята в печать / Accepted 05.03.24

Сведения об авторах

Ильенко Лидия Ивановна, д.м.н., проф., декан педиатрического факультета, зав. кафедрой госпитальной педиатрии № 2 педиатрического факультета¹. E-mail: vrach315@yandex.ru. ORCID: 0000-0001-8375-4569

Орлова Наталья Васильевна, д.м.н., проф., проф. кафедры факультетской терапии педиатрического факультета¹. E-mail: vrach315@yandex.ru. ORCID: 0000-0002-4293-3285

¹ ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России, Москва, Россия

Автор для переписки: Орлова Наталья Васильевна. E-mail: vrach315@yandex.ru

About authors

Ilyenko Lydia I., DM Sci (habil.), professor, dean of Faculty of Pediatrics, head of Dept of Hospital Pediatrics No. 2 of the Faculty of Pediatric¹. E-mail: vrach315@yandex.ru. ORCID: 0000-0001-8375-4569

Orlova Natalia V., DM Sci (habil.), professor at Dept of Faculty Therapy¹. E-mail: vrach315@yandex.ru. ORCID: 0000-0002-4293-3285

¹ Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

Corresponding author: Orlova N. V. E-mail: vrach315@yandex.ru

Для цитирования: Ильенко Л.И., Орлова Н.В. Фитотерапия при стрессе у детей с трех лет. *Медицинский алфавит*. 2024; (13): 7–13. <https://doi.org/10.33667/2078-5631-2024-13-7-13>

For citation: Ilyenko L.I., Orlova N.V. Phytotherapy for stress in children from the age of three. *Medical alphabet*. 2024; (13): 7–13. <https://doi.org/10.33667/2078-5631-2024-13-7-13>

