

## **ГОТУ КОЛА: ЧИ МОЖЛИВА КОРИСТЬ БЕЗ ШКОДИ?**

Єрмоленко Т.І., Губська О.М.

Кафедра фармакології та медичної рецептури

Харківський національний медичний університет

Весна - важкий період для організму. Практично кожен замислювався над тим, як допомогти собі і своїм близьким у боротьбі з авітамінозом і хронічною втомою. Все частіше сучасні жителі великих міст за браком часу звертаються до БАДів. Але чи такі вони нешкідливі, як нам це представляють виробники? Останнім часом набирають популярність препарати, що містять екстракт готу кола. Основними показаннями до застосування є захворювання, що супроводжуються порушенням мозкового кровообігу, а також вегето-судинна дистонія, гіпотонія, епілепсія, депресивні стани, невrogenна анорексія. Існує хибна думка, що готу кола містить у своєму складі кофеїн, але це не так - деяка тонізуюча дія обумовлена вмістом тритерпенових сапонінів (азіатікозид, мадекасозид, мадекасова і азіатікова кислоти, брахмозид, центелозид), які стимулюють вироблення нейромедіатора (ацетилхоліна). Це благотворно позначається на процесах активації і гальмування вищої нервової діяльності. Також рослина містить ефірні масла, флавоноїди, стероли (бета-ситостерин, кампостерин, стігматерол). Вміст біофлавоноїдів обумовлює гіпотензивний ефект - наслідок розслаблення гладкої мускулатури кровоносної системи. Азіатікозиди готу кола прискорюють процес нарощування тканин у місцях зосередження інфекції, таких як рани і виразки, стимулюють синтез ліпідів і протеїнів, необхідних для здоров'я шкіри. Готу кола зміцнює вени, відновлюючи сполучні тканини міжклітинного простору, і знижує проникність судин, покращує циркуляцію крові в судинах головного мозку, підсилює пам'ять, концентрацію уваги і інтелект, а також покращує мовну функцію. Благотворно впливає на рівень цукру в крові. Готу кола містить леткі олії, які обумовлюють сечогінну дію і поліпшення складу крові. Виявлено, що тритерпени готу кола дають додатковий детоксикуючий ефект, стимулюючи

функції печінки. За даними французьких дослідників, після застосування препаратів на основі готу кола спостерігалися гістологічні поліпшення у 5 з 12 пацієнтів з хронічними захворюваннями печінки. Властивість покращувати периферичний кровообіг, зменшувати набряклість і біль у кінцівках, дозволяє успішно застосовувати готу кола при лікуванні флебітів, варикозному розширенні вен, судомах ніг, при симптомах "тяжкості" або пощипування в ногах та інших випадках венозної недостатності. Всі перераховані вище ефекти можуть створити ілюзію відсутності побічних дій, але це не зовсім так.

До числа побічних реакцій відносяться шкірний висип, нудота, седативна дія, підвищення рівня холестерину, стомлюваність, зниження здатності до зачаття, алергічні реакції. Великі дози можуть викликати кровоточивість (в тому числі і мікрогематурію). Не можна приймати готу кола вагітним, жінкам, які намагаються завагітніти і годуючим жінкам, людям з алергією на цю рослину, на азіатікозид, азіатікову і мадекасову кислоти, а також пацієнтам з підвищеним рівнем холестерину.

Через те, що готу кола не є лікарським препаратом, даних по масштабним досліддам побічних ефектів не достатньо. Тому на даному етапі застосування таких засобів, які вважаються абсолютно безпечними, необхідно контролювати.