**ГОТУ КОЛА КАК СРЕДСТВО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ МОЗГА**

Савенкова М.К., Губская О.Н.

*Харьковский национальный медицинский университет*

*Кафедра фармакологии и медицинской рецептуры*

*Харьков, Украина*

Готу кола – это растение, известное своими целебными свойствами еще с древности, люди верили в то, что оно способно продлевать жизнь человека. Сегодня готу колу можно встретить в составе БАДов, порошков, жидких экстрактов, а также в засушенном виде.

Готу кола отличается содержанием широкого спектра элементов. В первую очередь, это витамины группы В, которые оказывают успокаивающий эффект, благотворно влияют на нервную систему. Входят в состав готу колы и витамины А, Е, К, фосфор, магний. Это сырьё обладает огромным запасом стероидов, биофлавоноидов, сапонинов, эфирных масел.

Активными ингредиентами готу колы являются тритерпеновые сапонины, стимулирующие выработку ацетилхолина — нейромедиатора возбуждения, посредством которого осуществляется проводимость нервных импульсов между нейронами. Это свойство растения в сочетании с питательной поддержкой витаминов группы В обуславливает успокаивающее действие готу колы. Поэтому её применение уменьшает проявление симптомов депрессии, действует успокаивающе при тревожных состояниях.

Исследования показали, что готу кола благотворно действует на некоторые компоненты крови. Отмечается значительное повышение гемоглобина в крови; снижение среднего уровня мочевины и кислой фосфатазы; стабилизация уровня сахара в крови. Считается, что именно способность готу колы изменять уровень сахара в крови обусловливает эффект улучшения памяти.

Готу кола улучшает циркуляцию крови в сосудах головного мозга, усиливает память, концентрацию внимания и интеллект, а также улучшает речевую функцию. Фармакологические исследования, проведенные К. Nalini в 1992 году на крысах (Медицинский Колледж Кастурба, Индия), показали, что готу кола значительно улучшает функции памяти. Эти тесты имели впечатляющие результаты, они были получены после ежедневного приема экстракта готу колы в течение 14 дней.

Успокаивающие свойства готу колы способствуют восстановлению энергии, снимают усталость как умственную, так и физическую, помогают преодолеть беспокойство, снять напряжение и бессонницу. Экстракты готу колы применяют при различных заболеваниях нервной системы: повышенном внутричерепном давлении, депрессивных состояниях, шизофрении, эпилепсии, неврогенной анорексии и др.

Перспективным является исследование антиоксидантной активности готу колы. Стимуляция нервных путей происходит за счет устранения свободных радикалов в мозге. Именно эти свойства позволяют использовать его экстракты как элемент комплексной терапии у пожилого населения для замедления последствий болезни Альцгеймера и деменции.

Лечение экстрактами готу колы в течение шести недель пациентов, страдающих неврозами, показало снижение уровня беспокойства, улучшение показателей активности мозга и увеличение диапазона памяти. Также значительное улучшение общих способностей и поведенческого уровня было отмечено при лечении умственно отсталых детей.

Заметное улучшение наблюдали на интеллектуальном уровне у детей, принимавших дозировки 0,5 г порошка в день в течение одного года. У умственно отсталых детей наблюдалось значительное увеличение умственных способностей, общего состояния и умственной концентрации уже в конце 6-го месяца.

Кроме улучшения мозгового кровообращения, готу кола улучшает кровообращение в конечностях, снижает проницаемость сосудистых стенок , предупреждает развитие отёков, а также за счёт улучшения циркуляции крови и лимфы, приём экстракта готу колы помогает в борьбе с целлюлитом.