

Wspomaganie dobrego nastroju

Ways of supporting the good mood

mgr farm. Marta Warowny-Krawczykowska

PDF FULL-TEXT
www.lekwpolisce.pl

Oddano do publikacji: 07.10.2016, Copyright© Medyk Sp. z o.o.

Słowa kluczowe: obniżony nastrój, chandra, depresja, serotonina, żeń-szeń, różeniec górski, ziele dziurawca, melisa, szyszki chmielu, witamina D, witamina B₆, witamina B₁₂, tryptofan, magnez.

Streszczenie: Problem z obniżonym nastrojem i chandrą powszechny jest w miesiącach jesienno-zimowych. Związane jest to ze zmianą pór roku, coraz krótszymi dniami, a co za tym idzie – niedostateczną ilością światła słonecznego. Metod i sposobów na poprawę nastroju jest wiele. Począwszy od wykonywania regularnie ćwiczeń fizycznych i zmiany diety, po wspomaganie się preparatami ziołowo-witaminowymi. Skuteczne na poprawę nastroju są preparaty zawierające żeń-szeń czy różeniec górski, które działają psychopobudzająco na organizm człowieka. Łagodne działanie przeciwdepresyjne ma ziele dziurawca. Z kolei suplementy zawierające wyciąg z melisy i szyszek chmielu działają rozluźniająco, uspokajająco i szczególnie polecane są osobom zestresowanym. Należy zwrócić też uwagę na uzupełnienie niedoborów witamin D i z grupy B, a także tryptofanu oraz minerałów takich jak magnez.

Keywords: mood depression, dejection, depression, serotonin, ginseng, Rhodiola, St. John's wort, melissa, hops, vitamin D, vitamin B6, vitamin B12, tryptophan, magnesium.

Abstract: The problem with low mood and dejection is common in autumn and winter months. It is related to the change of seasons, days getting shorter, and insufficient amount of sunlight. There are lots of methods and ways to improve your mood. Starting from performing regular exercise and dietary changes to taking herbal-vitamin preparations. Effective at improving mood are preparations containing ginseng and Rhodiola, which act on the human body as stimulants. Mild antidepressant effect has St. John's wort. On the other hand, supplements containing extracts of melissa and hops will be relaxing and calming effect, especially recommended for stressed people. It should also draw attention to the deficiencies of vitamins D and group B, tryptophan, and minerals such as magnesium.

Wprowadzenie

Stany obniżonego nastroju i chandra to przypadłości, na które często uskarżają się pacjenci w miesiącach jesienno-zimowych. Związane jest to ze zmniejszającą się ilością światła słonecznego, coraz krótszymi dniami oraz zazwyczaj gorszą pogodą – deszczową i zimną. Wspomaganie dobrego nastroju powinno odbywać się na kilku poziomach. Przede wszystkim warto zadbać o spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu. Należy dołożyć wszelkich starań, aby regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne.

Zajęcia w grupach typu fitness, siłownia, gry zespołowe czy jazda na rowerze poprawiają nastrój. Odbywa się to na drodze uwalniania tryptofanu, który niezbędny jest do syntezy serotoniny w mózgu.

Serotonina jest ważnym neuroprzekaźnikiem w ośrodkowym układzie nerwowym; potocznie nazywa się ją hormonem szczęścia. Działanie serotoniny obejmuje regulację snu, apetytu, ciśnienia krwi i temperatury ciała. Niski poziom serotoniny może skutkować zmęczeniem, zwiększoną wrażliwością na ból, bezsennością, a także zaburzeniami nastroju i depresją.

Pozytywny wpływ ćwiczeń fizycznych na samopoczucie człowieka został potwierdzony przez naukowców z Uniwersytetu Georgii. Przeprowadzili oni badania, które dowiodły, że dorośli uprawiający sport trzy razy w tygodniu przez 6 tygodni odczuwali mniejsze zmęczenie, mieli więcej energii i lepszy nastrój niż osoby, które nie wykonywały ćwiczeń fizycznych.

Kolejna metoda na walkę z obniżonym nastrojem to kontakty towarzyskie i spotkania ze znajomymi. Pomogą one zminimalizować uczucie samotności, smutku i melancholii.

Wspomagać dobry nastrój można również dbając o właściwą dietę. Warto wzbogacić ją o produkty pełnoziarniste, które są źródłem witamin z grupy B oraz węglowodanów złożonych, równomiernie podnoszących poziom glukozy we krwi. Do jadłospisu należy włączyć także zielone warzywa liściaste, które są źródłem kwasu foliowego niezbędnego do syntezy serotoniny oraz tłuste ryby morskie – źródło kwasów omega-3, których niedobór może prowadzić do depresji. W diecie nie może zabraknąć produktów bogatych w tryptofan oraz magnez, które łącznie uczestniczą w syntezie serotoniny. W celu złagodzenia stanów obniżonego nastroju można stosować ziołowe preparaty lub minerały dostępne w aptece bez recepty. Warto sięgnąć po preparaty zawierające żeń-szeń czy różeniec górski, które działają na organizm człowieka psychopobudzająco. Łagodne działanie przeciwdepresyjne mają wodne wyciągi z zieleńca dziurawca, zawierające hyperycynę. Z kolei preparaty z wyciągiem z melisy i szyszek chmielu będą dodatkowo działać rozluźniająco i uspokajająco, dlatego szczególnie poleca się je pacjentom przeżywającym stres. Należy zwrócić też uwagę na uzupełnienie niedoborów witamin D oraz z grupy B, tryptofanu i minerałów takich jak magnez [1].

Surowce roślinne o potencjalnym działaniu psychostymulującym

Korzeń żeń-szenia

Żeń-szeń (*Panax ginseng*) to roślina z rodziny *Araliaceae* określana w chińskiej medycynie ludowej jako „korzeń życia”.

Surowiec leczniczy stanowi korzeń żeń-szenia zawierający saponiny triterpenowe: panaksozydy oraz ginsenozydy o działaniu psychopobudzającym i pobudzającym seksualnie.

Ekstrakty z korzenia żeń-szenia znajdują zastosowanie w stanach ogólnego osłabienia psychicznego i fizycznego. Ponadto preparaty z żeń-szenia poprawiają szybkość reakcji i koncentrację, zwiększają też odporność organizmu. Pacjenci, którzy regularnie przyjmują żeń-szeń rzadziej chorują, a ich układ immunologiczny funkcjonuje sprawniej [2,3].

Różeniec górski

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) to roślina z rodziny gruboszowatych, nazywana też złotym korzeniem.

Surowiec zielarski stanowi kłącze z korzeniami, które zawiera substancje czynne takie jak: fenoloalkohole, glikozydy salidrozydu, flawonoidy, fenolokwasy oraz kwasy organiczne i garbniki.

Wyciągi z różenca górskiego mają działanie pobudzające i wzmacniające. Zwiększają także wytrzymałość organizmu na stres i niekorzystne czynniki środowiskowe, a ponadto podnoszą odporność organizmu na choroby. Przez stulecia różeniec górski uznawany był przez mieszkańców Syberii, Chin i Azji Południowo-Środkowej za roślinę leczniczą o właściwościach uzdrawiających podobnych do tych, jakie ma korzeń żeń-szenia.

Aktualnie na University of Pennsylvania i Frederiksberg University Hospital trwają badania kliniczne nad zastosowaniem różenca górskiego w terapii depresji oraz badany jest jego

wpływ na sprawność psychofizyczną. *Rhodiola rosea* dostępna jest w aptekach w postaci preparatów prostych oraz jako komponent preparatów złożonych przeznaczonych do stosowania w stanach obniżonego nastroju [4].

Ziele dziurawca

Dziurawiec zwyczajny *Hypericum perforatum* z rodziny dziurawcowatych jest wieloletnią rośliną, z której pozyskuje się surowiec farmakopealny – ziele dziurawca.

W zależności od postaci zastosowanego leku: wyciągu alkoholowego lub wodnego, surowiec ten posiada zróżnicowane działanie. Wyciągi alkoholowe mają właściwości antydepresyjne ze względu na aktywny związek – hyperycynę. Wyciągi i napary wodne, które bogate są w glikozydy flawonoidowe i garbniki, działają ściągająco i spazmolitycznie.

Skuteczność ziela dziurawca w leczeniu stanów obniżonego nastroju i łagodnej depresji została klinicznie potwierdzona. Prawdopodobnie antydepresyjny wpływ ziela dziurawca związany jest z obecnością ksantonów, które są inhibitorami oksydazy monoaminowej (MAO), oraz z obecnością amentoflawnu, który łączy się z receptorem diazepam. Na rynku dostępnych jest kilka produktów zawierających wyciągi z ziela dziurawca w postaci preparatów prostych lub złożonych [5].

Wydając pacjentowi preparaty z dziurawcem, należy uprzedzić o fotouczulającym działaniu hyperycyny oraz ostrzec przed opalaniem, gdyż może dojść do poparzenia skóry. Ponadto należy pamiętać, iż preparaty z ziołem dziurawca są przeciwwskazane dla kobiet w ciąży oraz kobiet w okresie laktacji [5].

Tryptofan

Tryptofan jest aminokwasem egzogennym i musi być dostarczany do organizmu człowieka wraz z pożywieniem. Bierze udział w syn-

tezie serotoniny, neuroprzekaźnika związanego z kontrolą nastroju i apetytu.

Tryptofan występuje w produktach takich jak: żółte sery, soja, mięso, pestki dyni, nasiona słonecznika, migdały.

Jeżeli podaż tryptofanu w diecie jest niewystarczająca, można go suplementować, przyjmując preparaty zalecane do leczenia stanów obniżonego nastroju i depresji [6].

Witamina D

Witamina D warunkuje prawidłowe funkcjonowanie wielu układów w organizmie człowieka. Powszechnie znany jest jej wpływ na właściwy przebieg wapnienia układu kostnego, funkcjonowanie układu immunologicznego, mięśniowego, nerwowego oraz hormonalnego.

Istnieją także wyniki badań klinicznych przeprowadzonych w ostatnich latach, które wskazują na związek niedoborów witaminy D z objawami depresji. Badanie przeprowadzone w The Union Memorial Hospital w Baltimore (USA) dowiodło, że pacjenci z objawami depresji sezonowej, którzy poddani byli terapii witaminą D w ilości 100 000 j.m., po miesiącu terapii osiągnęli korzystne rezultaty w postaci poprawy wszystkich badanych parametrów. Ze względu na położenie geograficzne Polski u jej mieszkańców w miesiącach jesienno-zimowych powszechnie występują niedobory witaminy D, dlatego też zalecana jest dodatkowa suplementacja. Dawki witaminy D polecane osobom dorosłym wynoszą 800-1000 j.m. (20-25 mcg) [7,8].

Liść melisy

Surowcem farmakopealnym jest liść melisy lekarskiej (*Melissa officinalis*), zawierający olejek eteryczny. W jego skład wchodzi: cytral, cytronelal, geraniol i linalol, które zmniejszają wrażliwość ośrodkowego układu nerwowego.

Liść melisy lekarskiej wykazuje działanie uspokajające i nasenne. Stąd napary z melisy

polecane są pacjentom cierpiącym na bezsenność na tle nerwowym. Ponadto melisa łagodzi stany pobudzenia nerwowego oraz niepokoję. Napary z melisy znoszą napięcie nerwowe, łagodzą bóle głowy i zaburzenia pracy serca spowodowane nadmiernym stresem. Działanie uspokajające liści melisy jest na tyle silne, że umożliwia zmniejszenie dawek stosowanych syntetycznych leków uspokajających [9].

Szyszki chmielu

Szyszki chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus*) są surowcem farmakopealnym bogatym w olejki eteryczne. W skład olejku wchodzi terpeny i seskwiterpeny: humulen, mircen i farnezen. Surowiec działa uspokajająco na ośrodkowy układ nerwowy, stąd zalecany jest w stanach niepokoju oraz leczeniu problemów z zasypianiem. Szyszki chmielu dostępne są w aptekach w postaci ziół do zaparzania, jako składnik herbatki i preparatów uspokajających, ułatwiających zasypianie oraz normalizujących ciśnienie krwi [10].

Magnez

Magnez odgrywa istotną rolę w organizmie człowieka. Uczestniczy w procesach metabolizmu białek, kwasów nukleinowych, lipidów i węglowodanów. Jest kofaktorem ok. 300 reakcji enzymatycznych kluczowych dla prawidłowego przebiegu podstawowych procesów życiowych. Jest niezbędny do prawidłowej budowy układu kostnego, wpływa na pobudliwość tkanki nerwowej i mięśniowej oraz kurczliwość mięśni gładkich i poprzecznie prążkowanych. Magnez korzystnie wpływa też na poprawę nastroju, redukuje uczucie zmęczenia oraz wspomaga procesy uczenia się. Dobowe zapotrzebowanie na magnez dla dorosłych kobiet wynosi 300 mg, a dla dorosłych mężczyzn – 370 mg.

Wiele popularnych produktów spożywczych zawiera magnez. Bogatym jego źródłem

są: kakao, suche nasiona roślin strączkowych, kasza gryczana, orzechy, otręby oraz wody wosokozmineralizowane.

Niestety, wielu Polaków ze względu na złą dietę, stres oraz duże zanieczyszczenie środowiska otwiera się na hipomagnezemię. Według Instytutu Żywności i Żywienia *niedobór magnezu jest obserwowany także u ponad 50% młodzieży szkolnej*. Wybierając spośród bogatej oferty preparatów aptecznych zawierających magnez, warto zwrócić uwagę na te, które zawierają w swoim składzie także witaminę B₆. Pirydoksyna ułatwia wchłanianie magnezu z przewodu pokarmowego, ponadto bierze udział w syntezie serotoniny, której niedobory obserwowane są w stanach obniżonego nastroju [11].

Witaminy B₃, B₆ i B₁₂

Witaminy z grupy B: niacyna (witamina B₃), pirydoksyna (witamina B₆) i kobalamina (witamina B₁₂) są składnikami enzymów niezbędnych do syntezy neuroprzekaźników: katecholamin, serotoniny i norepinefryny. Uczestniczą także w tworzeniu otoczki mielinowej, która ochrania komórki nerwowe. Ponadto wpływają na układ nerwowy człowieka poprzez zapewnienie dobrego nastroju oraz równowagi psychicznej, wspomagają koncentrację i proces uczenia się.

Niedobór witaminy B₃, B₆ i B₁₂ może skutkować stanami obniżonego nastroju i depresji. Witaminy z grupy B są składnikami wielu preparatów aptecznych, zarówno prostych, gdzie można znaleźć poszczególne witaminy z grupy B, jak też preparatów złożonych wielowitaminowych i preparatów specjalistycznych wspomagających konkretne stany chorobowe, np. zaburzenia nastroju. Chcąc uzupełnić niedobory pirydoksyny czy kobalaminy, warto także wzbogacić swój jadłospis o produkty zbożowe oraz mięsa, które są ich bogatym źródłem [12].

Podsumowanie

Skuteczność preparatów wspomagających dobry nastrój można oceniać dopiero po upływie 2-3 tygodni systematycznego ich stosowania. Leczenie stanów obniżonego nastroju jest procesem długotrwałym i należy uczulić pacjentów, by cierpliwie czekali na poprawę samopoczucia, nie zniechęcali się brakiem rezultatów po przyjęciu pierwszych kilku dawek preparatu.

Jednak jeśli długotrwałe stosowanie preparatów wspomagających nastrój nie przynosi oczekiwanych efektów, a pacjent dodatkowo skarży się na wycofanie z życia codziennego, zaburzenia jedzenia i problemy ze snem, mogą to być symptomy rozwijającej się depresji. Należy wówczas skierować takiego pacjenta na konsultację lekarską.



Piśmiennictwo:

1. The 20 Minute Morning Routine Guaranteed to Make Your Day Excellent, dostępne na www.time.com pod adresem <http://business.time.com/2014/01/03/the-20-minute-morning-routine-guaranteed-to-make-your-day-excellent>
2. Kohlmunzer S. Farmakognozja. Podręcznik dla studentów farmacji. Wydanie V unowocześnione. Wydawnictwo PZWL. Warszawa 2008: 336-337.
3. ClinicalTrials.gov NCT01006460 A Study With Arctic Root Compared With the Extract When Combined With Schizandra and Russian Root (Adapt 232), Standardized Ginseng Extract and Placebo Regarding Impact on the Level of Energy, Ability to Work Under Stress, Quality of Life and Wellbeing, in Middleaged Women Who Are Still Employed
4. Prof. dr nauk med. Valeria Sedlak-Vadoc – Własności lecznicze różeńca górskiego dostępne pod URL: http://www.udymedia.pl/def-R%C3%B3%C5%BCeniec_g%C3%B3rski.html
5. Kohlmunzer S. Farmakognozja. Podręcznik dla studentów farmacji. Wydanie V unowocześnione. Wydawnictwo PZWL. Warszawa 2008: 274-276.
6. Fernstrom JD, Wurtman RJ. Brain serotonin content: physiological dependence on plasma tryptophan levels. Science. 1971 Jul 9;173(992):149-52.
7. Jarosz M. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Wydawnictwo IZZ. Warszawa 2012: 108-111.
8. Alam W, Hollis B. Vitamin D vs broad spectrum phototherapy in the treatment of seasonal affective disorder. J Nutr Health Aging. 1999;3(1):5-7.
9. Liść melisy w Farmakognozja Online, dostępne pod adresem: http://www.farmakognozja.farmacja.pl/baz_suro/baza.php?jezyk=pl&klasa=folium&id=11
10. Szyszki chmieliu w Farmakognozja Online, dostępne pod adresem: http://farmakognozja.farmacja.pl/baz_suro/baza.php?klasa=flos&id=95
11. Gertig H, Przysławski J. Bromatologia zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo PZWL. Warszawa 2007: 196-200.
12. Gertig H, Przysławski J. Bromatologia zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo PZWL. Warszawa 2007: 131-160.

mgr farm. Marta Warowny-Krawczykowska
marta.warowny@gmail.com