

Jak łagodzić stany napięcia nerwowego

How to relieve nervous tension

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska, mgr Aleksander Zuchowski

PDF www.lekwpolsce.pl

Słowa kluczowe: napięcie nerwowe, niepokój, zioła, kozłek lekarski, melisa, serdecznik, lawenda, chmiel.
Streszczenie: Najbardziej popularnymi środkami, które wybierają pacjenci do samoleczenia zaburzeń lękowych i napięcia nerwowego, są preparaty ziołowe. Preparaty ziołowe wspomagają relaksację i łagodzą lęk, zmniejszają napięcie nerwowe i stres psychiczny, a także chronią układ nerwowy podczas stresu i niepokoju. Korzeń kozłka lekarskiego to skuteczny środek uspokajający. Jest używany przede wszystkim jako środek wspomagający zasypianie, dodatkowo zmniejsza napięcie psychiczne i fizyczne. Poprawia jakość snu i skracza czas potrzebny na zasypianie. Melisa lekarska, tradycyjnie stosowana w leczeniu zaburzeń trawienia pochodzenia nerwowego, wykazuje udowodnione działanie uspokajające na układ nerwowy, pozytywnie wpływa na nastrój, poznanie i pamięć. Chmiel używany jest do walki z bezsennością, stresem i bólem głowy. Leczy również niestrawność, ogólną nerwowość i pomaga obniżyć gorączkę. Lawenda skutecznie redukuje drażliwość i niepokój, sprzyja relaksacji, ułatwia zasypianie. Badania na zwierzętach wykazały zdolność lawendy do modulowania odpowiedzi stresowej poprzez zmniejszenie stężenia kortyzolu. Olejek eteryczny lawendy stosuje się szeroko w aromaterapii ze względu na relaksujące właściwości. Serdecznik zmniejsza nadmierną aktywność układu nerwowego, łagodzi napięcie i lęk.

Keywords: nervous tension, anxiety, herbs, valerian, lemon balm, lavender, motherwort, hop.

Abstract: The most popular treatments of anxiety disorders and nervous tension include herbal medicines. High strength herbal support relaxation and relief of anxiety, nervous tension and mental stress, additionally protects the nervous system during times of stress and anxiety. Valerian root is an effective sedative. It's used primarily as a sleep aid, but the sedative qualities of valerian are effective at reducing mental and physical tension. It has demonstrated an ability to improve sleep quality and reduce the length of time it takes to fall asleep. Lemon balm (*Melissa officinalis*), while traditionally used to treat digestive complaints of nervous origin, has a proven calming effect on the nervous system, a positive effect on mood, cognition and memory. Hop is used to fight insomnia, stress, and headaches. It's also beneficial for indigestion, general nervousness, and may help reduce fever. Lavender is effective at reducing irritability and anxiety, promoting relaxation, a sense of calmness and sleep. Animal studies have demonstrated lavender's ability to modulate the stress response by reducing cortisol responses. The essential oil of lavender is widely used in aromatherapy for its relaxing properties. Motherwort calms the nervous system's overactivity: reducing the sympathetic overdrive relieves nervous tension and anxiety.

Wprowadzenie

Stres to czynniki i bodźce wewnętrzne lub zewnętrzne, które wpływają na równowagę organizmu. W warunkach prawidłowych jest zachowana homeostaza organizmu człowieka. Podczas krótkotrwałej reak-

cji na stres organizm jest w stanie przystosować się do niego; stres działa wtedy mobilizująco. W przypadku narażenia na długotrwały stres zwiększa się skłonność do różnych chorób, a skutki takiego stanu są negatywne. Przewlekły stres osłabia odpor-

ność organizmu, podwyższa ryzyko zawałów oraz nadciśnienia tętniczego. Może również powodować problemy z układem trawiennym i oddechowym, zwiększyć częstotliwość ataków migren oraz nasilać istniejące choroby.

Wpływ silnych emocji na ośrodkowy układ nerwowy odbija się na ilości i proporcji produkowanych przezeń neuroprzekazników: noradrenaliny, serotoniny, dopaminy i melatoniny oraz neuroprzekazników działających poprzez receptor GABA. W momencie dużego stresu psychicznego organizm wytwarza kortyzol – hormon nadnerczy, który pobudza układ nerwowy, powoduje wzrost akcji serca i ciśnienia tętniczego, a także podwyższa poziom glukozy we krwi [1]. Kiedy stres jest długotrwały, kortyzol produkowany jest nadmiernie, a stany napięcia nerwowego pojawiają się każdego dnia. Może to powodować nadciśnienie, bóle głowy oraz większą drażliwość.

Nerwica, określana jako nadmierna nerwowość, charakteryzuje się obecnością uczucia przejmującego lęku, który może występować przejściowo. U chorych z nerwicą lęk może być powodowany strachem przed zbliżającym się dla danej osoby zdarzeniem, takim jak egzaminy czy badania lekarskie. W stanie napięcia nerwowego prędkość przewodzenia bodźców rośnie. Zwiększa się częstotliwość pracy komórek nerwowych, a organizm przechodzi w stan czuwania na wyższych obrotach [2]. Nerwice powodują całkowite emocjonalne wyczerpanie organizmu. Wzmoczone napięcie emocjonalne może powodować bezsenność i trudności w zasypianiu. Silne emocje mogą być także przyczyną snu płytkiego i przerywanego z niemożnością ponow-

nego zaśnięcia czy zbyt wczesnego wybudzania się. Napięcie emocjonalne może powodować, że sen będzie pozbawiony fazy REM, czyli fazy snu, kiedy organizm najlepiej wypoczywa.

Objawy wyczerpania nerwowego

Długo trwające napięcie nerwowe zaburza funkcjonowanie różnych układów i negatywnie wpływa na pracę całego organizmu. Pierwszymi objawami ze strony układu nerwowego są: osłabienie organizmu, zaburzenia koncentracji, nadmierna nerwowość, uczucie przewlekłego zmęczenia oraz bezsenność [3].

Pod wpływem impulsów z mózgu nadnercza wydzielają kortyzol, adrenalinę oraz inne hormony, które w szybkim tempie dostają się do różnych części ciała i przygotowują je do walki. Następuje zwolnienie perystaltyki jelit i przemieszczenia się części krwi z jelit do mózgu oraz mięśni, przyspieszenie akcji serca, podwyższenie ciśnienia tętniczego oraz przyspieszenie oddechu [4]. Wątroba uwalnia dodatkową ilość glukozy do krwi, wzmacnia się też praca trzustki dostarczającej insuliny niezbędnej do szybkiej przemiany glukozy. Równocześnie zwiększa się wydzielanie potu, który ochładza organizm i doprowadza do zużycia nadmiaru energii. Organizm jest w stanie pełnej gotowości, aż do chwili ustąpienia czynnika stresogennego.

W wyniku uwalniania kortyzolu spada stężenie serotoniny i dopaminy w mózgu, a wzrasta stężenie adrenaliny i noradrenaliny. Układ sercowo-naczyniowy jest narażony na przewlekłe działanie stresu, ponieważ pod jego wpływem może dochodzić do zaburzeń rytmu serca. Długotrwały

stres poprzez zwiększanie stężenia hormonów (kortyzolu i adrenaliny) może powodować nadciśnienie tętnicze. Zaburza również gospodarkę lipidową i podnosi poziom cholesterolu. Stres działa także na układ współczulny, poprzez zwiększanie wydzielania cytokin prozapalnych, które aktywując procesy zapalne w naczyniach krwionośnych, biorą udział w powstawaniu miażdżycy. Osoba narażona na długotrwały stres może skarżyć się na zaburzenia procesów trawienia, wzdęcia, zaparcia czy biegunki. Przewlekły stres może powodować zespół jelita drażliwego czy chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy. Jest to związane ze zwiększoną produkcją adrenaliny, która działa niekorzystnie na śluzówkę układu pokarmowego, a szczególnie żołądka.

Badania naukowe potwierdzają tezę, że długotrwały stres przyczynia się do powstawania chorób autoimmunologicznych:

Badania naukowe potwierdzają tezę, że długotrwały stres przyczynia się do powstawania chorób autoimmunologicznych.

Hashimoto, Gravesa-Basedowa, reumatoidalnego zapalenia stawów, toczenia układowego, stwardnienia rozsianego czy łuszczycy [5]. Zbyt duża ilość kortyzolu powoduje zmniejszenie stężenia leukocytów we krwi i ograniczenie produkcji przeciwciał. W sytuacjach długotrwałego stresu organizm narażony jest infekcje wirusowe oraz bakteryjne, ponieważ układ odpornościowy jest osłabiony. U osób narażonych na ciągły stres częściej dochodzi do rozwoju grzybicy.

Bóle głowy towarzyszące sytuacjom stresowym są przeważnie tzw. napięciowymi bólami, o charakterze uciskającym, narastającym powoli, po całym dniu pełnym sytuacji stresowych czy po nieprzespanej nocy. Przewlekły stres może spowodować migrenowe bóle głowy, które charakteryzują się większym stopniem nasilenia.

Stres w wyniku zaburzeń hormonalnych może także powodować niekorzystne objawy

Tabela 1. Symptomy napięcia nerwowego [6]

Objawy somatyczne	Zaburzenia zdolności poznawczych	Objawy emocjonalne
napięciowe bóle głowy, żołądka lub serca	problemy z koncentracją	uczucie lęku i strachu
kołatanie serca, uczucie ciężkości w obrębie klatki piersiowej	natręctwa myślowe i ruchowe	fobie
drżenie rąk i nóg	osłabienie pamięci	apatia i przygnębienie
zaburzenia wzroku i słuchu		emocjonalne rozchwianie
uderzenia gorąca i nadmierne pocenie się		
problemy z oddychaniem		
problemy ze snem		
zaburzenia seksualne		
zaburzenia żołądkowe, nudności, wymioty		
zaburzenia narządów ruchu		

ODPRĘŻENIE • HARMONIA • SPOKOJNY SEN

STRESOLEK PŁYN DOUSTNY 90 g

100 g płynu zawiera:

Nalewka z korzenia kozłka – 25,0 g; Inkrakt z ziela melisy – 25,0 g; Nalewka z ziela serdecznika – 20,0 g; Wyciąg z kwiatów lawendy – 15,0 g; Wyciąg z szyszek chmielu – 15,0 g

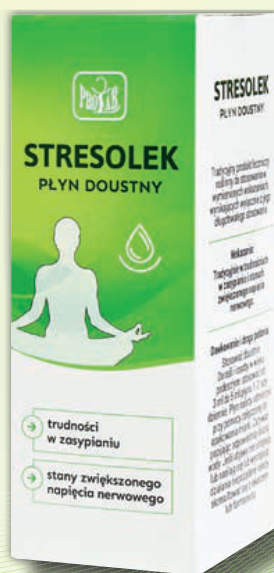
Wskazania do stosowania:

Tradycyjnie w trudnościach w zasypianiu i stanach zwiększonego napięcia nerwowego.

- > waleriana – wspomaga zdrowy, spokojny sen
- > melisa – łagodzi napięcie nerwowe
- > lawenda – odpręża i relaksuje
- > melisa i chmiel – ułatwiają zasypianie
- > serdecznik – uspokaja w stanach lęku i niepokoju

Przeciwwskazania:

Nadwrażliwość na substancje czynne.



PRODUKT LECZNICZY

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” Sp. z o.o.
Paterek, ul. Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny, którego wskazania opierają się wyłącznie na długim okresie stosowania.

„Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.”

CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU LECZNICZEGO

1. NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO

STRESOLEK

2. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY

100 g płynu zawiera:

Nalewka z korzenia kozłka (*Valerianae radices tinctura*) (1:4-5), ekstrahent: etanol 70% [v/v] – 25,0 g

Intrakt z ziela melisy (*Melissae herbae intractum*) (1:1), ekstrahent: etanol 96% [v/v] – 25,0 g

Nalewka z ziela serdecznika (*Leonuri cardiaca herbae tinctura*) (1:4-5), ekstrahent: etanol 70% [v/v] – 20,0 g

Wyciąg z kwiatów lawendy (*Lavandulae floris extractum*) (1:1-2), ekstrahent: etanol 40% [v/v] – 15,0 g

Wyciąg z szyszek chmielu (*Lupuli strobili extractum*) (1:1-2), ekstrahent: etanol 40% [v/v] – 15,0 g

Produkt leczniczy zawiera około 50% [v/v] etanolu.

3. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA

Płyn doustny

4. SZCZEGÓŁOWE DANE KLINICZNE

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny, którego wskazania opierają się wyłącznie na długim okresie stosowania.

4.1. Wskazania do stosowania

Tradycyjnie w trudnościach w zasypianiu i stanach zwiększonego napięcia nerwowego.

4.2. Dawkowanie i sposób podania

Dawkowanie

Stosować doustnie.

Dorośli i osoby w wieku podeszłym: stosować od 3 ml do 5 ml płynu 1-3 razy dziennie. Płyn należy odmierzyć przy pomocy załączonej do opakowania miarki.

Zażywać popijając odpowiednią ilością wody.

4.3. Przeciwwskazania

Nadwrażliwość na substancje czynne.

4.4. Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania

Lek zawiera około 50 % (v/v) etanolu. Dawka jednorazowa 3 ml zawiera 1,2 g etanolu. Dawka jednorazowa 5 ml zawiera 2,0 g etanolu. Z uwagi na obecność etanolu nie zaleca się stosowania u pacjentów z chorobami wątroby, padaczką, uszkodzeniem mózgu lub chorobą umysłową oraz u osób z chorobą alkoholową.

Dzieci i młodzież

Ze względu na brak danych potwierdzających bezpieczeństwo stosowania produktu leczniczego nie zaleca się stosowania w grupie wiekowej poniżej 18 roku życia.

4.5. Interakcje z innymi produktami leczniczymi i inne rodzaje interakcji

Nie zaleca się równoczesnego stosowania z syntetycznymi lekami uspokajającymi.

Podczas przyjmowania leku należy unikać picia alkoholu – nasila on działanie Stresoleku na ośrodkowy układ nerwowy (OUN).

4.6. Wpływ na płodność, ciążę i laktację

Ze względu na brak danych potwierdzających bezpieczeństwo stosowania produktu leczniczego w okresie ciąży i karmienia piersią nie zaleca się stosowania w tych okresach. Brak danych dotyczących wpływu na płodność.

4.7. Wpływ na zdolność prowadzenia pojazdów i obsługiwania maszyn

Lek zawiera około 50% (v/v) etanolu. Dawka jednorazowa 3 ml zawiera 1,2 g etanolu, co jest równoważne 12 ml wina lub 30 ml piwa. Dawka jednorazowa 5 ml zawiera 2,0 g etanolu, co jest równoważne 20 ml wina lub 50 ml piwa. Dawka dobową 9 ml zawiera 3,6 g etanolu, co jest równoważne 36 ml wina lub 90 ml piwa. Dawka dobową 15 ml zawiera 6,0 g etanolu, co jest równoważne 60 ml wina lub 150 ml piwa.

Ze względu na zawartość etanolu lek może wpływać na prowadzenie pojazdów i obsługę maszyn.

4.8. Działanie niepożądane

Ze względu na obecność przetworu z korzenia kozłka istnieje możliwość wystąpienia dolegliwości żołądkowo-jelitowych, np. nudności, skurcze w obrębie jamy brzusznej. Częstotliwość nie jest znana.

Ze względu na obecność nalewki z serdecznika może nastąpić zwiększona wrażliwość skóry na promieniowanie UV.

Zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych

Po dopuszczeniu produktu leczniczego do obrotu istotne jest zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych. Umożliwia to nieprzerwane monitorowanie stosunku korzyści do ryzyka stosowania produktu leczniczego. Osoby należące do fachowego personelu medycznego powinny zgłaszać wszelkie podejrzewane działania niepożądane za pośrednictwem Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel. +48 2249-21-301, fax +4822 49-21-309 e-mail: nrl@urpl.gov.pl

4.9. Przedawkowanie

Przyjęcie jednorazowo większych niż zalecane ilości preparatu powoduje upośledzenie zdolności psychofizycznych, zdolności prowadzenia i obsługi maszyn, działanie depresyjne na ośrodkowy układ nerwowy ze względu na zawartość etanolu.

5. WŁAŚCIWOŚCI FARMAKOLOGICZNE

5.1. Właściwości farmakodynamiczne

Nie przeprowadzono badań farmakologicznych.

Skuteczność i bezpieczeństwo są oparte na długiej tradycji stosowania w lecznictwie.

5.2. Właściwości farmakokinetyczne

Brak danych.

5.3. Przedkliniczne dane o bezpieczeństwie

Brak danych. Nie przeprowadzono badań genotoksyczności, mutagenności i toksyczności w okresie reprodukcyjnym.

6. DANE FARMACEUTYCZNE

6.1. Wykaz substancji pomocniczych

Nie dotyczy

6.2. Niezgodności farmaceutyczne

Nie stwierdzono.

6.3. Okres ważności

2 lata

6.4. Specjalne środki ostrożności przy przechowywaniu

Produkt leczniczy należy przechowywać w szczelnie zamkniętym opakowaniu, w temperaturze nie przekraczającej 25°C, chronić od światła. Dopuszcza się lekkie zmętnienie powstałe podczas przechowywania.

6.5. Rodzaj i zawartość pojemnika

Butelka ze szkła brązowego z zakrętką z polietylenu i miarką z polipropylenu po 15,0 g, 35,0 g lub 90,0 g płynu doustnego w tekturowym pudełku.

Nie wszystkie wielkości opakowań muszą znajdować się w obrocie.

6.6 Instrukcja dotycząca przygotowania produktu leczniczego do stosowania i usuwania jego pozostałości

Lek nie wymaga specjalnej instrukcji.

7. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU

Farmaceutyczne Przedsiębiorstwo Produkcyjno – Analityczno – Handlowe „PROLAB” Halkiewicz i Ratajczyk Sp.J. Paterek, ul. Przemysłowa 3, 89-100 Nakło n/Notecią, tel. 52 386 73 10, fax 52 386 73 23

8. NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU

9870

9. DATA WYDANIA PIERWSZEGO POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU / DATA PRZEDŁUŻENIA POZWOLENIA

Data wydania pierwszego pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 09 maja 2003

Data ostatniego przedłużenia pozwolenia: 01 marca 2013

10. DATA ZATWIERDZENIA LUB CZĘŚCIOWEJ ZMIANY TEKSTU CHARAKTERYSTYKI PRODUKTU LECZNICZEGO

ze strony innych układów i narządów: zmiany skórne, zespół napięcia przedmiesiączkowego, zaburzenia płodności, zaburzenia gospodarki węglowodanowej, cukrzycę, osteoporozę czy bóle kręgosłupa. Przewlekłe trwające stany napięcia nerwowego hamują regenerację komórek oraz przyspieszają procesy starzenia się. Do objawów wyczerpania nerwowego zalicza się szybkie męczenie się oraz niezdolność do skupienia uwagi, wahania nastroju i większą drażliwość.

Napięcie nerwowe jest reakcją na trudne i stresujące sytuacje. Kiedy trwa krótko, mobilizuje organizm do działania, jednak długotrwałe stany napięcia nerwowego działają wyniszczająco. Przewlekły stres prowadzi do ogólnego osłabienia, zmęczenia, spadku energii oraz trudności z zasypianiem.

Jak łagodzić objawy wyczerpania nerwowego

Dieta

Korzystne dla osób cierpiących na wyczerpanie nerwowe są zmiany w sposobie odżywiania. Należy uzupełnić jadłospis o produkty bogate w witaminy z grupy B oraz magnez. Ich niskie stężenie w organizmie, a w szczególności witamin B₅ oraz B₆, powoduje szybkie męczenie się, bezsenność, nerwowość czy depresję. Magnez i witaminy z grupy B są niezbędne do prawidłowego metabolizmu hormonu nadnerczy i węglowodanów [7].

Wskazane jest również ograniczenie ilości spożywanego cukru i kofeiny. W diecie nie powinno zabraknąć świeżych owoców, ziaren i orzechów, a także ryb bogatych w kwasy omega-3. Produkty te regulują poziom cukru oraz zapobiegają huśtawkom nastroju i napięciowym bólom głowy.

Zdrowa diety wraz z innymi metodami radzenia sobie ze stresem może na stałe poprawić jakość życia.

Aktywność fizyczna

Wysiłek fizyczny to jedna z szybszych metod na pozbycie się negatywnych emocji, które są związane z długotrwałym stresem. Pozytywnie wpływa wszelki ruch, który pomaga radzić sobie ze stresem i zapobiega napięciom emocjonalnym. Regularnie uprawiany sport korzystnie działa na nasz organizm, podnosi poziom wydzielanych endorfin, poprawiających subiektywną ocenę samopoczucia [8]. Dodatkowo zmniejsza poziom odczuwanego lęku. W trakcie wysiłku uwaga skupiona jest na aktualnie wykonywanej czynności, co odciąga myśli od dręczącego problemu i pozwala na krótki psychiczny odpoczynek od zmartwień.

Każda forma aktywności fizycznej jest pomocna w redukcji poziomu stresu, a kryteriami wyboru powinny być aktualny poziom kondycji i sprawności fizycznej oraz indywidualne upodobania.

Odpoczynek

Najlepszym rozwiązaniem w terapii nerwowości i rozdrażnienia jest eliminacja czynników stresowych w ciągu dnia. Jednak ich całkowite wykluczenie jest zwykle niemożliwe, dlatego stosuje się różnorodne techniki relaksacyjne, muzykoterapię czy aromaterapię [9,10]. Wdychanie niektórych zapachów pobudza wydzielanie w mózgu substancji, które przeciwdziałają stresowi lub zmęczeniu. Inne olejki, wchłaniane przez skórę, wpływają leczniczo na organizm, zwalczają dolegliwości natury emocjonalnej, bóle głowy, napięcia, czy bezsenność. Napięcie nerwowe można zmniejszyć kąpielą z dodatkiem olej-

ków: rumiankowego, drzewa sandałowego, lawendowego, z jałowca, cyprysów, róży czy szaławii muszkatołowej. Stres redukuje także medytacja albo masaż.

Sen

Sen, niezależnie od wieku, odgrywa ważną rolę dla zdrowia całego organizmu, umożliwia jego pełną regenerację. Nieustanny stres i napięcie wyczerpują organizm, a już krótka drzemka pozwala na regenerację sił. 7-8 godz. snu powoduje, że organizm jest w pełni wypoczęty, a to poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania [11].

W czasie snu zachodzi szereg istotnych procesów fizjologicznych, które warunkują prawidłowe funkcjonowanie organizmu – wydzielanie hormonów czy naprawa uszkodzonych komórek. Spokojny, nieprzerwany sen wpływa na harmonizację stanów emocjonalnych poprzez zmniejszenie napięcia, poprawia samopoczucie oraz zapobiega apatii i przygnębieniu.

Psychoterapia

Przy problemach z radzeniem sobie w sytuacjach stresowych można skorzystać z pomocy psychologa. Psychoterapia jest ważnym elementem w leczeniu stanów nadmiernego napięcia psychicznego.

Leczenie wyczerpania nerwowego

W leczeniu dolegliwości związanych z wyczerpaniem nerwowym stosuje się witaminy, suplementy z minerałami oraz zioła. Dostępne w aptece bez recepty preparaty uspokajające zawierają składniki ziołowe, które działają kojąco, pomagają zmniejszyć napięcie nerwowe oraz ułatwiają odpoczynek [12]. Skutecznie łagodzą objawy spowodowane napięciem emocjonalnym, zmniejszają problemy z zasypianiem. Stosuje się je w stanach nadpobudliwości nerwowej oraz w zaburzeniach snu. Dodatkowo łagodzą zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego, które występują na tle nerwicowym.

Preparaty ziołowe nie mają takich działań niepożądanych jak środki syntetyczne, dlatego można je stosować przez długi czas [13]. Przykładami ziół, które wykazują działanie uspokajające są m.in.:

- melisa,
- kozłek,
- lipa,
- mięta,
- chmiel,
- dziurawiec,
- rumianek,
- arcydzięgiel,
- berberys.

Tabela 2. Zioła na stany napięcia nerwowego [14]

Jednostka chorobowa	Zioła
nerwica	bukwica, kozłek, krwawnik, mięta, melisa, rumianek, lawenda
nerwica wegetatywna	głóg, kozłek, chmiel, konwalia, melisa, owies
stany lękowe	kozłek, dziurawiec, żeń-szeń
bezsenność	arcydzięgiel, rozmaryn, melisa, chmiel, krwawnik, pokrzywa, eszolcja, męczennica, sałata jadowita
nerwica serca	serdecznik, głóg, lubczyk, melisa, róża, kocanka, pokrzywa, kozłek, męczennica,
nerwica żołądka i jelit	melisa, chmiel, rumianek, mięta

Wymienione zioła mogą być składnikami gotowych mieszek i suplementów, dostępne są również w postaci pojedynczych surowców, z których można przygotowywać napary i odvary lecznicze.

Opis działania wybranych ziół

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*)

Skład: kwas walerianowy i walerenowy, olejki eteryczne, waltraty, iridoidy, alkaloidy, terpeny i trójterpeny, kwasy organiczne, ester bornylowy kwasu izowalerianowego, który odpowiada za charakterystyczny zapach zioła [15].

Działanie: waltraty, które znajdują się w korzeniu kozłka działają silnie uspokajająco na centralny układ nerwowy, obniżają jego aktywność i zmniejszają napięcie i uczucie niepokoju. Składniki zawarte w korzeniu i kłączu kozłka wywołują stan odprężenia psychicznego i znalazły zastosowanie jako środek wyciszający organizm w stanach łagodnego napięcia nerwowego oraz w trudnościach w zasypianiu na tle nerwowym. Dodatkowo podnoszą koncentrację i sprawność umysłową oraz działają kojąco. Naukowcy przypisują także kozłkowi lekarskiemu działanie przeciwlękowe i przeciwdepresyjne [16].

Waleriana ma również właściwości rozkurczające i może być stosowana w doległościach żołądkowych czy w czasie bolesnych miesiączek.

Preparaty na bazie kozłka lekarskiego wykazują różną aktywność biologiczną w zależności od tego, czy są to wyciągi alkoholowe, czy wodne. Główne składniki aktywne – olejek eteryczny oraz walepotriaty – lepiej rozpuszczają się w alkoholu niż w wodzie.

Zastosowanie: korzeń waleriany jest skutecznym środkiem na bezsenność, zwłaszcza w przypadku utrudnionego zasypiania, które jest spowodowane stanami napięcia czy pobudzenia nerwowego. Zmniejsza czas potrzebny do zaśnięcia, wydłuża czas snu oraz zmniejsza liczbę wybudzeń w ciągu nocy, przez co poprawia jakość snu [17]. Olejki eteryczne wyizolowane z kozłka, używane do inhalacji, skracają czas zasypiania oraz wydłużają czas snu. Kozłek lekarski jest też polecany dla osób, które nie potrafią się wystarczająco zrelaksować. Jest również skuteczny w leczeniu wszystkich typów nerwic związanych ze stresem. Preparaty zawierające walerianę stosuje się w leczeniu problemów żołądkowych, w których stres lub napięcie są głównymi czynnikami. Stosowane są także w migrenach, nerwicach czynnościowych, zwłaszcza układu krążenia, zaburzeniach neurowegetatywnych oraz w stanach napięcia układu pokarmowego. Ze względu na działanie uspokajające waleriana może być podawana kobietom cierpiącym na zespół napięcia przedmiesiączkowego oraz w okresie przekwitania [18].

Działania niepożądane: przy prawidłowym stosowaniu waleriana jest pozbawiona niemal całkowicie działań niepożądanych. Jednak jej długotrwałe stosowanie lub przyjmowanie w nadmiernych ilościach może powodować: bóle głowy, zaburzenia wzroku, palpacje serca, mdłości czy pogorszenie trawienia. Do innych działań niepożądanych należy nadpobudliwość lub bezsenność. Możliwe są również reakcje alergiczne.

Przeciwwskazania: kozłek lekarski jest uważany za bezpieczne zioło, pod warunkiem, że będzie stosowany w zalecanych

dawkach przez określony czas, nie dłużej niż 30 dni. Po miesiącu zażywania waleriany należy zrobić dwutygodniową przerwę, po czym ponownie można ją stosować.

Interakcje: waleriany nie można łączyć z lekami przeciwhistaminowymi, zwiotczającymi mięśnie, uspokajającymi, nasennymi, przeciwdepresyjnymi, przeciwłukowymi, środkami odurzającymi oraz alkoholem. Pacjenci chorzy na nowotwory, przyjmujący leki przeciwgrzybicze lub środki obniżające poziom cholesterolu oraz osoby z chorobami nerek i wątroby przed spożyciem waleriany powinny skonsultować się z lekarzem.

Ciąża i karmienie: preparatów zawierających wyciągi z kozłka lekarskiego nie powinny stosować kobiety w ciąży lub karmiące piersią, a także dzieci do 12. r.ż.

Uwagi: wyciągi z kozłka nie są zalecane również osobom, prowadzącym pojazdy mechaniczne lub obsługującym urządzenia mechaniczne będące w ruchu. U osób starszych należy zachować szczególną ostrożność, gdyż wyciągi z kozłka mogą powodować zawroty głowy po przebudzeniu, omdlenia, a nawet zaburzenia świadomości.

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)

Skład: trójterpeny, kwasy polifenolowe, garbniki, flawonoidy, substancje gorzkie, kwasy organiczne, sole mineralne, olejek eteryczny [19].

Działanie: uspokajające i relaksujące działanie melisy na system nerwowy jest efektem zawartych w niej olejków eterycznych, bogatych w cytral, kwas rozmarynowy oraz kariofilen. Zmniejszają one uczucie nerwowości i paniki, uspokajają szybkie bicie serca. Melisa działa tonizująco na układ

nerwowy, jest zalecana w bólach głowy oraz zespole przewlekłego zmęczenia [20].

Badania potwierdziły, że substancje zawarte w melisie, niezależnie od wieku człowieka, poprawiają pamięć, zwiększają zdolność koncentracji uwagi i wpływają pozytywnie na szybkość rozwiązywania problemów. W badaniach wykazano, że regularne spożywanie naparu z melisy przez osoby chore na Alzheimera spowodowało poprawienie funkcji poznawczych oraz zmniejszyło objawy demencji starczej [21].

Napar z melisy zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i żółci, ułatwia trawienie, pobudza apetyt i reguluje metabolizm. Stosuje się go w stanach skurczowych jelit i dróg żółciowych, które wywołują ból oraz kolkę. Ponadto melisa działa wiatropędnie i moczopędnie, a dzięki właściwościom przeciwtrzcycowym jest używana u chorych z nadczynnością tarczycy.

Melisa zmniejsza stężenie cholesterolu we krwi i może zapobiegać miażdżycy. Hamuje proces utleniania lipidów w wątrobie, przeciwdziałając jej stłuszczeniu oraz innym schorzeniom [22]. Melisa lekarska zapobiega uszkodzeniu błon komórkowych przez wolne rodniki tlenowe, tym samym opóźnia procesy starzenia się organizmu.

Niektóre składniki aktywne występujące w liściach melisy działają przeciwbakteryjnie oraz przeciwwirusowo, co dowiodły liczne badania kliniczne. Zawarte w wodnych wyciągach z liści melisy taniny oraz kwasy fenolowe zwalczają wirusa opryszczki *Herpes simplex*. Melisa hamuje rozwój bakterii znajdujących się w jamie ustnej, które powodują zapalenie dziąseł oraz bakterii *Helicobacter pylori*, odpowiedzialnych za chorobę wrzodową żołądka [23]. Melisa łagodzi skutki uządlenia

przez pszczoły, pogryzienia przez komary czy inne owady.

Olejek z melisy zmniejsza częstotliwość kaszlu, rozrzedza zalegającą flegmę, jest skuteczną w astmie i innych chorobach dróg oddechowych.

Zastosowanie: liście melisy są stosowane w mieszankach uspokajających, w bezsenności, przy bolesnym miesiączkowaniu czy przy problemach z trawieniem [24]. Napar z liści melisy znalazł zastosowanie w stanach pobudzenia nerwowego, rozdrażnienia, stresu, w zespole przewlekłego zmęczenia, stanach lękowych oraz nerwicach wegetatywnych. Sprawdza się także przy problemach z zasypianiem, w stanach depresyjnych i melancholii. Melisę zaleca się w leczeniu stanów wyczerpania nerwowego, palpacji serca, depresji, bólach głowy,

również migrenowych. Jest także skuteczna w poprawianiu pamięci i koncentracji oraz na mdłości w pierwszym trymestrze ciąży. Melisę można bezpiecznie stosować również u dzieci.

Serdecznik pospolity (*Leonurus cardiaca*)

Skład: gorycz (leonuryna), garbniki, olejek eteryczny, alkaloidy, krzem, potas, flawonoidy (rutozyd, kwercytryna, hiperozyd, astragalina, witeksyna, izowiteksyna), glikozydy, cholina, terpeny: monoterpeny, diterpeny i triterpeny, kwasy fenolowe, olejek eteryczny, fitosterole [25].

Działanie: preparaty zawierające serdecznik mają działanie uspokajające i odprężające, leczą stany lękowe i stany niepokoju, działają nasennie, pomagają w nadmiernej pobudliwości nerwowej. Substan-

Rodzina Zdrowia *Melissive* 5 składników, 1 kapsułka dziennie...



**ZDOLNOŚCI
UMYSŁOWE
I POZNAWCZE***

*Ekstrakt z korzenia
różeńca górskiego 33 mg
W tym
polifenole 14,85 mg
i salidrozyd 0,33 mg



**DOBRE
SAMOPOCZUCIE***

*Ekstrakt z ziela melisy 300 mg
w tym polifenole 24 mg

ZDROWY SEN*

*Ekstrakt z koszyczka
rumianku 20 mg

**PRAWIDŁOWE
FUNKCJE
PSYCHOLOGICZNE***

*Magnez 58,125 mg (15,5% RWS)
Witamina B6 0,7 mg (50% RWS)
RWS – Referencyjne wartości
spożycia



Więcej informacji na www.silesianpharma.pl

cje zawarte w ziele serdecznika obniżają ciśnienie tętnicze krwi, zwiększają wydolność mięśnia sercowego i zwalniają akcję serca [26]. Mają szerokie zastosowanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, ściągające i przeciwbiegunkowe. Napary z ziele serdecznika wykazują właściwości moczopędne, rozkurczowe, żółciopędne, co pomaga w dolegliwościach trawiennych.

Badania wyciągów z ziele serdecznika potwierdzają ich działanie: przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne wobec *Staphylococcus aureus*, umiarkowane przeciwpierwotniakowe wobec *Plasmodium falciparum* oraz hamujące rozwój wirusa kleszczowego zapalenia mózgu [27].

W badaniach in vitro wykazano aktywność przeciwzapalną oraz antyoksydacyjną związków polifenolowych, w tym flawonoidów i kwasów fenolowych zawartych w wyciągach z ziele serdecznika [28].

Zastosowanie: preparaty zawierające w składzie ziele serdecznika są skutecznym środkiem uspokajającym i tonizującym. Wykorzystywane są w leczeniu bezsenności.

Surowiec, ze względu na działanie spazmolityczne, stosuje się również w schorzeniach ginekologicznych o podłożu nerwowym, w okresie klimakterium oraz w bolesnym miesiączkowaniu. Leczy się nim nadmierne krwawienie miesięczne, skurcze mięśni i choroby nerek. Jest tradycyjnie stosowany w chorobach serca, zwłaszcza tych o podłożu nerwowym oraz w nadciśnieniu [29]. Serdecznik stanowi składnik mieszanek wzmacniających pracę serca, poprawiających krążenie krwi. Właściwości rozkurczowe pomagają w niewielkim stop-

niu obniżyć ciśnienie krwi. Ziele serdecznika jest składnikiem suplementów, które są zalecane dla starszych osób, cierpiących na choroby serca, niewydolność wieńcowa, zaburzenia rytmu serca na tle nerwowym. Stosuje się je przy ogólnym osłabieniu organizmu, spowodowanym schorzeniami układu krwionośnego.

Przeciwwskazania: nie należy stosować preparatów zawierających wyciągi z serdecznika w czasie ciąży i karmienia piersią oraz podczas stosowania leków rozrzedzających krew.

Lawenda lekarska (*Lavandula officinalis*)

Skład: olejki lotne zawierające ponad 40 składników, flawonoidy, taniny, kumaryny, garbniki, triterpeny, fitosterole, antocyjany, kwasy organiczne, sole mineralne [19].

Działanie: lawenda lekarska wykazuje działanie łagodzące i uspokajające. Łączy się ją z innymi ziołami uspokajającymi, aby łagodzić bezsenność, drażliwość, bóle głowy oraz migreny. Lawenda przynosi ulgę w czasie depresji oraz redukuje wyczerpanie nerwowe. Związki aromatyczne, zawarte w olejku lawendowym, działają tonizująco na układ nerwowy [30]. Zapach olejku lawendowego uspokaja, łagodzi skutki stresu i napięcia nerwowego, a także ułatwia zasypianie.

Lawenda jest ziołem silnie antyseptycznym, które przyspiesza gojenie się ran, poparzeń oraz owrzodzeń. Dodatkowo olejek lawendowy wykazuje właściwości bakteriobójcze wobec bakterii: błonicy, duru brzuszego, paciorkowców, dwoinki zapalenia płuc [31].

Substancje zawarte w kwiatach i liściach lawendy są używane przy różnych

problemach ze strony z układu trawienne-go. Ich działanie polega na pobudzaniu wydzielenia soków żołądkowych i żółci, przyspieszeniu ruchów perystaltycznych jelit, a przez to pobudzaniu trawienia. Dodatkowo poprawiają apetyt, łagodzą kolki i wzdęcia.

Zastosowanie: lawenda lekarska dzięki właściwościom relaksującym oraz uspokajającym znalazła zastosowanie w leczeniu schorzeń różnych układów człowieka: nerwowego, pokarmowego czy oddechowego [32]. Preparaty z lawendą są zalecane w stanach niepokoju, przy trudnościach z zasypianiem oraz w dolegliwościach nerwicznych ze strony układu pokarmowego. Pomagają również w leczeniu astmy o podłożu nerwowym. Ze względu na silne właściwości antyseptyczne, a także przeciwgrzybicze, olejek lawendowy jest skuteczny w leczeniu trądziku. Przyspiesza regenerację naskórka oraz ułatwia gojenie się ran.

Przeciwwskazania: nie zaleca się stosowania lawendy bez konsultacji z lekarzem w pierwszym trymestrze ciąży i u kobiet karmiących.

Chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus*)

Skład: liczne substancje goryczkowe, olejki chmielowe, garbniki, białko, związki mineralne [33].

Działanie: szyszki chmielowe oraz lupulina (gruczoły wydzielnicze chmielu) utrudniają przenoszenie bodźców do układu nerwowego, hamują czynność kory mózgowej oraz działają uspokajająco, zwłaszcza na sferę płciową. Ponadto chmiel działa nasennie. Badania naukowe potwierdziły, że chmiel wykazuje działanie przeciwnowotworowe, indukując enzymy odpowie-

dzialne za detoksykację czynników rakotwórczych oraz hamując proces angiogenezy. Niektóre substancje zawarte w chmielu mogą zapobiegać chorobom nowotworowym, których rozwój jest zależny od poziomu estrogenu w organizmie (m.in. rak śluzówki macicy, sutka, prostaty i okrężnicy).

Ekstrakt z szyszek chmielu ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe oraz przeciwgrzybicze. W badaniach wykazano, że ksantohumol jest związkiem o szerokim spektrum działania wobec bakterii Gram-dodatnich (*Streptococcus mutans* i *Staphylococcus aureus*), grzybów (*Trichophyton spp.*) i wirusów (wirus opryszczki typu 1 i 2, cytomegalowirus, HIV-1). Udowodniono również silną inhibicję replikacji zarodźca malarii [34].

Wyciągi z chmielu mogą zapobiegać rozwojowi choroby Parkinsona, Alzheimer'a i innych schorzeń neurodegeneracyjnych, u których przyczyną jest niszczenie neuronów w wyniku stresu oksydacyjnego [35]. Chmiel zawiera fitoestrogeny, które łagodzą objawy klimakterium, zmniejszają uderzenia gorąca.

Ponadto szyszki chmielu obniżają poziom cholesterolu we krwi oraz zapobiegają powstawaniu owrzodzeń. Gorycze chmielowe pobudzają wydzielanie śliny i soku żołądkowego, zwiększają łaknienie oraz ułatwiają trawienie i przyswajanie pokarmów. Szyszki chmielu można stosować przy osłabieniu procesów trawiennych, niedokwaśności czy nadmiernej fermentacji jelitowej, również przy wzdęciach i innych objawach, które wskazują na nieżyt przewodu pokarmowego. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie chmielu w dolegliwościach ze strony układu moczowego, ponieważ

działa on rozkurczowo i zmniejsza napięcie mięśni gładkich naczyń krwionośnych, jelit i dróg moczowych.

Zastosowanie: preparaty zawierające wyciągi z chmielu są stosowane w stanach zmęczenia i wyczerpania nerwowego oraz przy nadpobudliwości nerwowej i płciowej. Zarówno szyszki chmielu, jak i lupulina wykazują działanie uspokajające, w związku z tym są polecane osobom żyjącym w ciągłym stresie, wyczerpanym nerwowo, mającym trudności z zasypianiem.

Przeciwwskazania: chmielu nie zaleca się przyjmować jednocześnie z syntetycznymi lekami uspokajającymi. Ze względu na brak wystarczających danych na temat skutków ubocznych jest on przeciwwskazany dla dzieci do 12. r.ż., a także dla kobiet w ciąży i karmiących. Nie zaleca się stosowania szyszek chmielu przez osoby kierujące pojazdami i obsługujące urządzenia mechaniczne w ruchu ze względu na działanie uspokajające oraz nasenne.

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*)

Skład: składniki aktywne różieńca dzieli się na 6 grup – fenylopropanoidy, pochodne fenyloetanolu, flawonoidy, monotereny, triterpeny i fenolokwasy. Spośród tych grup fenylopropanoidy (rozyna, rosawidyna, rozaryna) występują wyłącznie w różieńcu. Ponadto zawarte są w nim kwasy organiczne, garbniki, olejek eteryczny.

Działanie: od wielu wieków różeniec (korzeń arktyczny) był stosowany w tradycyjnej medycynie, a pierwsze wzmianki sięgają 77 roku p.n.e. Grecki lekarz Dioscori-

des uznał tę roślinę za lekarstwo, starożytni Grecy i Rzymianie używali go na zmęczenie. Z kolei Wikingowie stosując różeniec, zwiększali wytrzymałość, a Eskimosi i Lapończycy żuli go po długich polowaniach. Na Dalekim Wschodzie i Syberii wykorzystywano go do wydłużenia życia. Był również zalecany przy problemach gastrologicznych oraz związanych z układem nerwowym i oddechowym. Przez pewien czas uważano, że jest lekarstwem na dżumę.

W medycynie ludowej ekstrakty z różieńca podawano, aby zwiększyć sprawność fizyczną, w leczeniu zmęczenia, depresji, zakażeń o różnej etiologii oraz w leczeniu schorzeń przewodu pokarmowego.

W latach 60. właściwości lecznicze różieńca zostały wykorzystane w sowieckim programie badań kosmicznych, aby poprawić kondycję astronautów. Skuteczność tej rośliny potwierdziły liczne badania prowadzone w wielu ośrodkach na całym świecie. Odkryto, że zwiększa odporność na stres, wydolność fizyczną oraz umysłową.

Różeniec górski wspiera utrzymanie zdrowia psychicznego, łagodzi niepokój, podnosi odporność na stres oraz ułatwia powrót do równowagi psychicznej. Zmniejsza aktywność czynników, które nasilają odpowiedź organizmu na stres [36]. Substancje zawarte w różieńcu, tj. rozawina, rozaryna, rozyna i salidrozyd, zmniejszają stężenie kortyzolu w organizmie i wyrównują poziom przekąźników w mózgu, które odpowiadają za nastrój.

Różeniec przywraca równowagę, działa jako adaptogen, wzmacniając odpowiedź

Różeniec górski wspiera utrzymanie zdrowia psychicznego, łagodzi niepokój, podnosi odporność na stres oraz ułatwia powrót do równowagi psychicznej.

organizmu na stres fizyczny, emocjonalny czy psychiczny. Adaptogen wpływa na nie-swoistą odpowiedź organizmu, zwiększa odporność na stres, który może być wywołany czynnikami fizycznymi, biologicznymi oraz chemicznymi [37]. Należy zaznaczyć, że takie działanie obserwowane jest tylko u osób o zmniejszonej zdolności adaptacyjnej na stres. U osoby w pełni zdrowej różeniec górski wywołuje minimalny, pozytywny efekt.

Różeniec, podnosząc odporność na stres, wywiera pozytywny wpływ na pamięć, poprawia koncentrację i zdolność uczenia się poprzez wydzielanie noradrenaliny, dopaminy, serotoniny i acetylocholino w systemach neuronalnych. Może być skuteczny w leczeniu łagodnych i umiarkowanych zaburzeń depresyjnych. Różeniec zmniejsza uczucie pobudzenia i bezsenności, pomaga w utrzymaniu zdrowia psychicznego, poprawia nastrój i łagodzi niepokój.

Salidrozyd, zawarty w roślinie, ochrania neurony przed stresem oksydacyjnym i ich uszkodzeniem, które przyczynia się do powstawania chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona, Alzheimerera i inne schorzenia neurologiczne.

Arktyczny korzeń działa również kardio-protেকcyjnie, zwiększa rezerwy energetyczne mięśnia sercowego, zapobiega arytmom serca, zmniejsza miejscowe niedokrwienie oraz reguluje ciśnienie krwi. Chroni serce przed wolnymi rodnikami i innymi czynnikami stresowymi, które mogą doprowadzić do jego uszkodzenia.

Różeniec przywraca równowagę wewnętrzną organizmu, zwiększa odporność na choroby i przyspiesza odpowiedź immunologiczną. Zawarte w nim substancje aktywne wykazują działanie przeciwotworowe i przeciwzakrzepowe. Zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, dzięki czemu reguluje poziom cukru we krwi. Chroni wątrobę przed toksynami i szkodliwymi metabolitami oraz zmniejsza skutki uboczne leków. Wykazuje silne działanie antyoksydacyjne, chroni komórki układu nerwowego oraz przyspiesza regenerację zmian w DNA [38].

Poprawia wydolność organizmu; wspomaga procesy anaboliczne, umożliwia efektywne wykorzystywanie rezerw komórkowych. Przeprowadzone badania naukowe udowodniły, że skraca czas potrzebny na odpoczynek między intensywnymi ćwicze-

Melisa da nam spokój!

Cukierki Melisowe z ekstraktem melisy

Trwa rok szkolny. To okres dużego napięcia dla rodziców i ich dzieci.

Już od dawna wiadomo, że melisa wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego ułatwiając zachowanie spokoju.

- ✓ Cukierki Melisowe firmy Reutter zawierają ekstrakt z melisy.
- ✓ Produkt jest szczególnie polecany ze względu na naturalny skład.

Reutter to firma z ponadstuletnim doświadczeniem produkująca najwyższej jakości produkty zielowe.

Dostępne w aptekach i zielarniach.



niami. Wykazuje działanie przeciwzapalne i chroni mięśnie w czasie wysiłku fizycznego.

Zastosowanie: wyciągi z różeńca są zalecane sportowcom i osobom, które żyją w ciągłym stresie. Na podstawie wielu badań, prowadzonych od lat 60., ustalono, że rózeniec korzystnie działa w stanach przewlekłego przemęczenia oraz stresu. Polecany jest także w okresie intensywnej pracy umysłowej.

Przeciwwskazania: nie stwierdzono, żeby rózeniec górski w odpowiednich dawkach mógł wpływać negatywnie na pracę organizmu. Dlatego nie ma oficjalnych przeciwwskazań do jego stosowania. Jednak zbyt duża porcja ekstraktu może spowodować stany lękowe oraz nadmierne pobudzenie. Ponadto nie jest wskazany dla dzieci poniżej 12. r.ż., kobiet w ciąży i karmiących piersią.

Preparaty zawierające w swoim składzie arktyczny korzeń nie powinny być przyjmowane wieczorem, ponieważ wykazują działanie energetyzujące. Zalecane jest ich stosowanie rano oraz rozpoczynanie kuracji od małych dawek i stopniowe ich zwiększanie.

Szafran (*Crocus sativus*)

Skład: krocyna (nadaje żółtopomarańczowy kolor szafranowi), gorycz pikrokrocyna (odpowiada za charakterystyczny smak), safranal (wytwarzany podczas suszenia szafranu, odpowiada za jego zapach).

Działanie: w tradycyjnej arabskiej medycynie szafran był skutecznym lekiem na melancholię. W starożytności ceniono go jako środek przeciwdepresyjny, ale dopiero niedawne badania kliniczne potwierdziły jego skuteczność [39]. Stanowi alternatywę dla preparatów zawierających w swoim składzie dziurawiec.

Szafran zwiększa stężenie neuroprzekazników – serotoniny i dopaminy – w ośrodko-

wym układzie nerwowym, co poprawia nastrój. Jego działanie jest zbliżone do syntetycznych antydepresantów: fluoksetyny i imipraminy [40]. Ponadto pomaga w utrzymaniu równowagi emocjonalnej, eliminuje objawy związane z obniżonym nastrojem czy przedłużającym się złym samopoczuciem.

Szafran działa uspokajająco, łagodzi nerwice wegetatywne, obniża napięcie mięśni gładkich i szkieletowych oraz uspokaja drżenie i nadmierne pobudzenie ruchowe, przy czym nie wpływa negatywnie na koncentrację, przeciwnie – na wiele osób działa stymulująco, poprawia proces zapamiętywania i odtwarzania informacji. Pomaga w koncentracji psychicznej i ruchowej.

Szafran usprawnia czynności przewodu pokarmowego, działa żółciopędnie, antyseptycznie, obniża poziom cholesterolu we krwi, a także hamuje rozwój miażdżycy. Szafran działa przeciwnowotworowo, przeciwbakteryjnie, antyseptycznie oraz antyoksydacyjnie [41]. Często jest zalecany jako środek wspomagający w leczeniu przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc, reumatyzmie, migrenie, bólach głowy, infekcjach dróg oddechowych, astmie czy szkarlatynie. Szafran pomaga także w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych, np. choroby Alzheimerera. U kobiet był stosowany w leczeniu chorób układu rodowego oraz łagodził dolegliwości napięcia przedmiesiączkowego [42].

Zastosowanie: preparaty zawierające szafran są zalecane w łagodnych epizodach depresji, a także w przebiegu chorób układu krwionośnego, chorób serca i żołądka czy artretyzmu. Są także stosowane w kosmetyce, przeważnie w formie maseczek, które działają odmładzająco i odżywczo na skórę. Sza-

fran skutecznie leczy rany, wykazuje działanie przeciwzapalne oraz łagodzące.

Przeciwwskazania: stosowany w dużych dawkach szafran zwiększa ryzyko poronienia, dlatego nie powinno go przyjmować bez konsultacji z lekarzem kobiety w ciąży. Nie jest również zalecany dla dzieci, ponieważ nie ma informacji dotyczących bezpiecznych dawek i skutków regularnego stosowania szafranu u najmłodszych.

Żeń-szeń (*Panax ginseng*)

Skład: spotykane tylko u żeń-szenia substancje aktywne to ginsenozydy (panakozozydy). Dotychczas wyodrębniono ich 16. Pod względem chemicznym są to glikozydy o charakterze saponin triterpenowych. Ponadto występują cukry, witaminy, mikro- i makroelementy, pierwiastki śladowe.

Działanie: żeń-szeń to zioło wykorzystywane od ponad 4000 lat w tradycyjnej medycynie Dalekiego Wschodu.

Najważniejszą substancją aktywną w korzeniu żeń-szenia są tzw. ginsenozydy, które zwiększają zdolność hemoglobiny do łączenia się z tlenem [43]. Dochodzi wtedy do lepszego zaopatrywania narządów w tlen, wzrasta ilość energii i zdolność organizmu do wysiłku zarówno fizycznego, jak i umysłowego. Żeń-szeń przeciwdziała zmęczeniu, działa pobudzająco, zwiększając witalność u kobiet i mężczyzn. Ponadto wzmacnia system nerwowy, przeciwdziała skutkom stresu fizycznego i emocjonalnego oraz zwiększa możliwości intelektualne i fizyczne. Ginsenozydy polepszają pamięć, koncentrację oraz zdolność uczenia się. Badania wykazują, że preparaty z żeń-szenia mogą być stosowane jako środki wspomagające pamięć i sprawność umysłową w le-

czeniu początkowych stadiów choroby Alzheimera.

Substancje aktywne znajdujące się w korzeniu żeń-szenia opóźniają procesy starzenia się organizmu, łagodzą objawy menopauzy oraz andropauzy, pozwalają utrzymać aktywność do późnych lat [44]. Ginsenozydy pobudzają też układ immunologiczny, zwiększają odporność na infekcje oraz przyspieszają okres rekonwalescencji. Pobudzają produkcję przeciwciał, przez co zmniejszają ryzyko infekcji wirusowych i bakteryjnych.

Żeń-szeń poprawia działanie enzymów ustrojowych, zmniejsza skutki promieniowania, przystosowuje organizm do zmieniających się warunków środowiska oraz działa detoksykująco [45]. Preparaty z żeń-szenia obniżają poziom cholesterolu, przy jednoczesnym wzroście stężenia frakcji HDL w surowicy oraz działają przeciwzakrzepowo. W badaniach wykazano, że żeń-szeń działa hipoglikemicznie, dlatego próbuje się stosować go w zapobieganiu cukrzycy oraz w leczeniu jej czynnej postaci.

Zastosowanie: polecany jest osobom, które mają problemy z koncentracją, podczas wzmożonej pracy umysłowej. Żeń-szeń zalecany jest w okresach osłabionej odporności, osobom zmęczonym nadmierną pracą, po przebytych chorobach, po zabiegach chirurgicznych oraz osobom starszym [46].

Przeciwwskazania: osoby cierpiące na choroby serca czy nadciśnienie powinny skonsultować stosowanie preparatów z żeń-szeniem z lekarzem, ponieważ mogą podnosić ciśnienie krwi. Nie należy zażywać takich preparatów wieczorem, gdyż mogą powodować bezsenność.

Ciąża i karmienie: nie zaleca się go dzieciom, kobietom w ciąży i matkom kar-

miącym, ponieważ bezpieczeństwo stosowania preparatów z żeń-szeniem u kobiet ciężarnych, jak również przenikanie związków czynnych do mleka matki i ich wpływ na organizm dziecka nie zostały ustalone.

Głóg jednoszyjkowy i dwuszyjkowy (*Crataegus monogyna*, *Crataegus laevigata*)

Skład: flawonoidy (witeksyna i jej glikozydy, rutozyd, hiperozyd, kemferol), kwasy trójterpenowe, procyjanidy, fitosterole, fenolokwasy, aminy, garbniki, witamina C i z grupy B, pektyny i sole mineralne.

Działanie: pierwsze wzmianki o głogu pochodzą od Teofrasta (371-286 p.n.e.), który wspomina o tym, że głóg był środkiem uśmierzającym ból, m.in. przy bólach zębów. Zastosowanie głogu w zaburzeniach krążenia znane jest prawdopodobnie od XVII w. [47].

Związki flawonoidowe znajdujące się w kwiatostanie głogu działają rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, dróg moczowych, macicy oraz naczyń krwionośnych i wieńcowych. Poprawiają ukrwienie mięśnia sercowego i jego tolerancję na niedobór tlenu, zwiększają przepływ wieńcowy krwi oraz przyspieszają akcję serca. Z kolei procyjanidy obniżają ciśnienie krwi. Kwiat głogu zwiększa siłę skurczów serca, zwalnia ich częstotliwość, przez co pracuje ono znacznie wydajniej [48]. Ponadto ma korzystny wpływ na naczynia krwionośne mózgu.

Alkoholowe wyciągi z kwiatów głogu działają uspokajająco. Wyniki badań in vitro potwierdzają, że głóg działa antyoksydacyjnie. Ze względu na dużą zawartość witaminy C wspiera odporność organizmu,

uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne. Zmniejsza poziom lipidów oraz cholesterolu we krwi. Wodne i alkoholowe wyciągi z głogu działają antybakteryjnie wobec szczepów *Shigella flexneri*, *Shigella sonnei*, *Proteus vulgaris* i *Escherichia coli*.

Zastosowanie: preparaty z głogu stosowane są jako łagodne środki nasercowe w chorobach serca, miażdżycy, niemiarowości, chorobie wieńcowej czy nadciśnieniu, hiperlipidemii, cukrzycy czy otyłości. Można je zażywać przy bólach i zawrotach głowy.

Przeciwwskazania: głównym przeciwwskazaniem do stosowania głogu jest niedociśnienie. Ze względu na brak danych dotyczących przyjmowania kwiatostanów głogu kobietom w ciąży lub karmiącym piersią oraz dzieciom do 12. r.ż. nie zaleca się stosowania produktów na bazie głogu.

Podsumowanie

W sytuacjach stresujących organizm znajduje się w ciągłym napięciu i gotowości do podjęcia szybkiej reakcji na bodźce. Jest to podtrzymywany stan alarmowy, który wyczerpuje organizm.

Wśród roślin, które łagodzą stres i zdeenerwowanie, znajdują się: korzeń kozłka lekarskiego, szyszki chmielu, liście melisy, arcydzięgiel, owoce berberysu czy lawenda. Poprzez działanie uspokajające zioła zmniejszają napięcie emocjonalne, łagodzą nerwicę różnego pochodzenia oraz ułatwiają zasypianie. Kuracja zwykle trwa od 4 do 6 tygodni. Można ją powtórzyć po dwutygodniowej przerwie.

Zioła te mogą być stosowane w formie tabletek doustnych, herbatek do zaparzania czy syropów.



Polecamy nowość

Czarny Bez

– roślina życia

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem
i koncentratem czarnego bzu i wit. C

EKSTRAKT I KONCENTRAT Z CZARNEGO BZU:

- korzystnie wpływa na wzmocnienie odporności organizmu
- zalecany w profilaktyce chorób przeziębieniowych (grypa, zapalenie gardła, migdałków, kaszel)
- poprawia przemianę materii

CZARNY BEZ – CUDOWNA ROŚLINA

Cukierki „Reuttera” to brakujące ogniwo w kondycji naszego układu odpornościowego – naturalne i dobroczynne.

Ponad stuletnie istnienie firmy „Reutter” to ogromne doświadczenie i niepowtarzalne, najwyższej jakości procesy produkcyjne.



Cena ok. 7,50 zł



Reutter

Produkt dostępny w aptekach i zielarniach

Piśmiennictwo:

1. OGIŃSKA-BULIK, Nina; JUCZYŃSKI, Zygfryd. Konsekwencje doświadczanych negatywnych wydarzeń życiowych—objawy stresu pourazowego i potraumatyczny wzrost. *Psychiatria*, 2012, 9.1: 1-10.
2. SIWIĄK-KOBAYASHI, M. Nerwice-ICD-10 a praktyka psychiatryczna. *Biul. IPIN*, 1997, 4.
3. SHIN, Lisa M.; LIBERZON, Israel. The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 2010, 35.1: 169.
4. GUZIK, Przemysław. Wpływ stresu na układ krążenia. In: *Cardiovascular Forum. Via Medica Medical Publishers*, 2001. p. 53-52.
5. ZIMECKI, Michał; ARTYM, Jolanta. Wpływ stresu psychicznego na odpowiedź immunologiczną The effect of psychic stress on the immune response. *Postepy Hig Med Dosw (online)*, 2004, 58: 166-175.
6. HAMILTON, M. A. X. The assessment of anxiety states by rating. *British journal of medical psychology*, 1959, 32.1: 50-55.
7. LIGOCKI, P. Stres a niedobór magnezu. *Biul Wojsk Szpit Klin Bydg*, 1997, 2.4: 48.
8. BOJKOWSKI, Łukasz. Radzenie sobie ze stresem przez męczyzn trenujących zespołowe gry sportowe oraz sporty walki. 2014.
9. MAKOWSKA, Hanna; POPRAWA, Ryszard. Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. na, 2001.
10. CARLSON, Linda E., et al. Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, 2004, 29.4: 448-474.
11. HAEITZMAN, Janusz. Zaburzenia snu-przyczyna czy skutek depresji?. *Psychiatria Polska*, 2009, 43.5.
12. Lewkowicz-Mosiej T., *Vademecum ziołolecznictwa*, Studio Astropscologii, Białystok 2006, ISBN 83-7377-230-8.
13. Noculak-Palczewska A., (red.), *Leksykon roślin leczniczych*, MedPharm, Wrocław 2010, ISBN 978-83-60466-40-7.
14. Nowak G. Surowce roślinne o działaniu przeciwłękowym i antydepresyjnym, *Herba Polonica*. 2009; 55 (1): 84-97
15. Pastok P., *Kompendium leków naturalnych*, Medyk, Warszawa 2000, ISBN 83-87340-42-1.
16. Widy-Tyszkiewicz E., Schmindra R. A randomized double blind study of sedative effects of phytotherapeutic containing valerian, hops, balm and motherwort versus placebo. *Herba Pol.* 1997/43:154-59;
17. GRABSKA-KOBYŁECKA, Izabela; NOWAK, Dariusz. Sen, bezsenność i jej leczenie—krótki przegląd aktualnej wiedzy ze szczególnym uwzględnieniem ziołolecznictwa. *Pediatra i Medycyna Rodzinna*, 2014, 3.10: 270-277.
18. Taavoni S1, Nazem Ekbatani N, Haghani H. Valerian/lemon balm use for sleep disorders during menopause. *Complement Ther Clin Pract.* 2013 Nov;19(4):193-6.
19. Samochowiec L., *Kompendium ziołolecznictwa*, Urban & Partner, Wrocław 2002, ISBN 83-87944-08-4.
20. Scholey A, Gibbs A, Neale C, Perry N, Ossoukhova A, Bilog V, Kras M, Scholz C, Sassi M, Buchwald-Werner S. Anti-stress effects of M. Officialis-containing foods. *Nutrients*. 2014 Oct 30;6(11):4805-21. doi: 10.3390/nu6114805.)
21. Liu Z1, Niu W, Yang X, Wang Y. Effects of combined acupuncture and eugenol on learning-memory ability and antioxidation system of hippocampus in Alzheimer disease rats via olfactory system stimulation. *J Tradit Chin Med.* 2013 Jun;33(3):399-402).
22. Ali Zarei, Saeed Changizi Ashtiyani, Soheila Taheri, and Fateme Rasekh. Comparison between effects of different doses of *Melissa officinalis* and atorvastatin on the activity of liver enzymes in hypercholesterolemia rats. *Avicenna J Phytomed.* 2014 Jan-Feb; 4(1): 15(23).
23. Zeraatpishe A1, Oryan S, Bagheri MH, Pilevarian AA, Malekird AA, Baeri M, Abdollahi M. Effects of *Melissa officinalis* L. on oxidative status and DNA damage in subjects exposed to long-term low-dose ionizing radiation. *Toxicol Ind Health.* 2011 Apr;27(3):205-12.
24. Weidner C1, Wowro SJ, Freiwald A, Kodelja V, Abdel-Aziz H, Kelber O, Sauer S. Lemon balm extract causes potent antihyperglycemic and antihyperlipidemic effects in insulin-resistant obese mice. *Mol Nutr Food Res.* 2014 Apr;58(4):903-7. doi: 10.1002/mnfr.201300477).
25. Wichtl M. Herbal drug and phytopharmaceuticals. A handbook for practice on scientific basis. Scientific Publishers, Stuttgart 2004/333-34;
26. Eijk J.L. Phytochemical investigation of *Leonurus cardiaca* and *Senecio vulgaris*. *Pharma. Weekblad* 1952/87:38-41;
27. Gulubov A.Z, Chervenкова V.B. Structure of alkaloids from *Leonurus cardiaca*. *Nauch. Tr. Viss. Predagoge. Inst. Plovdiv. Mat. Fiz. Khim. Biol.* 1970;8(1):129-32
28. Sattar A.A. i wsp. Chemical composition and biological activity of leaf exudates from some Lamiaceae plants. *Pharmazie* 1995/50(1):62-65;
29. Ritter M. i wsp. Cardiac and electrophysiological effects of primary and refined extracts from *Leonurus cardiaca* L. (*Ph. Eur.*). *Planta Med.* 2010/76(6):572-82;
30. Spiridon I, Colceru S, Anghel N, Teaca CA, Bodirlau R, Armata A. Antioxidant capacity and total phenolic contents of oregano (*Origanum vulgare*), lavender (*Lavandula angustifolia*) and lemon balm (*Melissa officinalis*) from Romania. *Nat Prod Res.* 2011 Oct;25(17):1657-61.
31. MOTOMURA, Naoyasu; SAKURAI, Akihiro; YOTSUYA, Yukiko. Reduction of mental stress with lavender odorant. *Perceptual and motor skills*, 2001, 93.3: 713-718.
32. KEEGAN, Lynn. Therapies to reduce stress and anxiety. *Critical Care Nursing Clinics of North America*, 2003, 15.3: 321-327.
33. Ożarowski A., Jaroniewski W. Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. *IWZZ, Wwa* 1987, 346-48;
34. Mielczarek M., Kołodziejczyk J., Olas B., Właściwości lecznicze chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus* L.), „*Postępy Fitoterapii*” 2010, nr 4.
35. Obulesu M, Rao DM. Effect of plant extracts on Alzheimer's disease: An insight into therapeutic avenues. *J Neurosci Rural Pract.* 2011 Jan;2(1):56-61. doi: 10.4103/0976-3147.80102).
36. Wolski, Tadeusz, et al. *Rhodiola Genus—Taxonomy, Chemical Composition, Activity and Use Also Phytochemical Analysis Of Roots Of Two Species Of Rhodiola: Rhodiola Rosea L. And Rhodiola Quadrifida (Pall.) Fish Et Mey.* *Postępy Fitoterapii*, 2008.
37. Tajer A., *Rhodiola rosea* L. jako przykład rośliny adaptogennej, *Annales Academiae medicae Silesiensis*” 2011, 65
38. Brown R, Gerberg P, Ramazanov Z.; *Rhodiola rosea: A Phyto-medicinal Overview.* *Herbalgram*.
39. Sobiech K., Szafran – stary lek na choroby współczesności, „*Gazeta Farmaceutyczna*” 2010, nr
40. Zafrański T., *Zastosowanie szafranu (Crocus sativus) w psychiatrii*, „*Psychiatria*” wydanie specjalne, MAJ 2013
41. SCHMIDT, Mathias; BETTI, Georges; HENSEL, Andreas. Saffron in phytotherapy: pharmacology and clinical uses. *WMW Wiener Medizinische Wochenschrift*, 2007, 157.13: 315-319.
42. BHARGAVA, Vijaya. Medicinal uses and pharmacological properties of *Crocus sativus* Linn (Saffron). *Int J Pharmacy Pharmaceutical Science*, 2011, 3.3: 22-26.
43. Wolski T., Ludwicki A., Baj T., Glowinski K., Świątek Ł. 2008. Rodzaj Panax – systematyka, skład chemiczny, działanie i zastosowanie oraz analiza fitochemiczna nadziemnych i podziemnych organów żeńszienia amerykańskiego – Panax quinquefolium L. *Cz. I. Postępy Fitoterapii*, 2, 96-114.
44. KIEFER, David; PANTUSO, Traci. Panax ginseng. *American family physician*, 2003, 68.8: 1539-1542.
45. Lutomski J. 2002. Wpływ środków ziołowych na witalność organizmu. *Postępy Fitoterapii*, 1-2, 6-15.
46. Nowak G. 2009. Surowce roślinne stosowane w wyzerpaniu psychofizycznym i stresie. *Herba Polonica*, 55, 2, 88-99.
47. LA COUR, Birgitte; MØLGAARD, Per; YI, Zhao. Traditional Chinese medicine in treatment of hyperlipidaemia. *Journal of Ethnopharmacology*, 1995, 46.2: 125-129.
48. BLESKEN, R. *Crataegus* in cardiology. *Fortschritte der Medizin*, 1992, 110.15: 290-292.

Oddano do publikacji: 28.08.2017 Copyright© Medyk Sp. z o.o.

Aleksander Zuchowski
aleksander.zuchowski@gmail.com
dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com