

# LÉČIVÉ ROSTLINY V TERAPII PORUCH NÁLADY

## VÝSKYT DEPRESE V POPULACI

Deprese patří k chorobám s narůstajícím výskytem. Celosvětově se každoročně objeví u přibližně 100 milionů lidí. Epizodu unipolární deprese alespoň jednou za život prodělá 20% žen a 10% mužů. U deprese nacházíme 30krát vyšší riziko suicidia než ve zdravé populaci. Vůdčími příznaky jsou smutná nálada, ztráta energie, nezájem o dříve oblíbené činnosti a poruchy spánku. Těžká forma deprese může být provázena též bludy a halucinacemi.<sup>1</sup> Není výjimkou, že k léčebnému zvládnutí depresivní ataky je nutné kombinovat několik farmak spolu s adjuvantními postupy (léčba světlem aj.) a psychoterapií. Pomoc lze hledat i v rostlinné říši, nejlépe ve spolupráci s odborníkem – psychiatrem.

## FYTOTERAPIE DEPRESÍ



Jednu z dominantních pozic ve fytoterapii depresivních stavů lehká a střední intenzity stále zaujímá **třezalka tečkovaná** (*Hypericum perforatum* L., Hypericaceae, lidově „bylina sv. Jana“). Třezalka patří mezi léčivé byliny používané odedávna.<sup>2</sup> Roste v Evropě, západní Asii, severní Africe a v Severní Americe.<sup>3</sup> Sbírá se a suší napolo rozkvetlá nať bez zdřevnatělých částí, popřípadě samotné květy, které se používají čerstvé k přípravě zevně užívaného macerátu v olivovém nebo slunečnicovém oleji nebo rybím tuku.

Třezalka obsahuje více než dvacet aktivních látek (naftodianthrony – hypericin, pseudo- a protohypericin), deriváty floriglucinu (hyperforin a adhyperforin), flavonoidy (rutin, kvercetin, hyperosid), třísloviny, xanthony, kyselinu askorbovou, pryskyřici a silici s pinenem, cineolem a kadinenem.<sup>3,4,5</sup>

Původně byla třezalka doporučována v nálevu jako prostředek upravující trávení a činnost jater, odstraňující křeče žaludku a žlučových cest a proti průjmům,<sup>6</sup> teprve následně lidé zjistili, že se pitím čaje nemocnému projasňuje nálada a mizí stesky žen procházejících klimakteriem. Současná medicína ordinuje téměř výhradně suchý třezalkový extrakt standardizovaný na obsah hypericinu (0,3%) a hyperforinu (0,5%), tj. nositelů antidepressivního účinku, event. flavonoidů (8%). Obvyklá dávka extraktu se pohybuje od 300 do 900 mg/den. Extrakt působí komplexně a vícesměrně, neboť ovlivňuje hned několik neurotransmitterových systémů v mozku současně (serotoninový, dopaminergní, GABA-ergní a glutamátový), ale pod-

**Robert Jirásek**  
Edukafarm, Praha

*Afektivní poruchy jsou i v ordinaci jiných lékařů než jen psychiatra častým onemocněním se značnou mortalitou. Zahrnují poruchy nálady ve smyslu snížení (deprese) nebo zvýšení (hypománie, mánie), obvykle provázené změnou psychomotorické aktivity.*

statně méně silně než dosud známá syntetická antidepressiva. Výtažek zároveň snižuje hladinu prolaktinu, zvyšuje noční koncentrace melatoninu v séru (čímž usnadňuje nástup spánku), potlačuje postresové vyplavení katecholaminů z nadledvin a působí anxiolyticky a protizánětlivě. V klinických experimentech byl extrakt z třezalky při nezávažných a středně hlubokých depresích prokazatelně stejně účinný jako standardní antidepressiva (např. imipramin nebo fluoxetin).

K výhodám třezalky patří, že nepůsobí sedativně ani kardiotoxicky, nezvyšuje tělesnou hmotnost a mírně zlepšuje kognitivní funkce.<sup>3</sup> Stinnou stránkou třezalkových přípravků je řada lékových interakcí, indukce enzymového systému cytochromu P-450 3A4, čímž se významně snižují koncentrace mnoha současně užívaných léčiv (warfarin, theofylin, digoxin, cyklosporin A, hormonální substituční terapie aj.) a vzácně se vyskytující fotosenzibilizace kůže. Stejně tak není vhodné kombinovat třezalku se SSRI (riziko serotoninového syndromu) ani s jinými psychofarmaky (hrozí přesmyk deprese do mánie), a rozhodně se nepodává po transplantacích (snížení účinku imunosupresiv) a pacientům podstupujícím léčbu AIDS (snížení účinnosti antiretrovirotik).<sup>7-9</sup>

Třezalkový extrakt obsahují speciality *Jarsin 300* tbl, *Remotiv 250* tbl, *Novo-Passit* sol, *Třezalka Kneipp* tbl; třezalkovou nať čajové směsi *Eugastrin* a *Stomaran*.



Další léčivkou příznivě ovlivňující afektivitu je **šafrán setý** (*Crocus sativus* L., Iridaceae). Tato vytrvalá bylina pochází z Orientu a křižáky byla přivezena do jižního Španělska a Francie, kde se dodnes s úspěchem pěstuje. Předmětem sběru jsou nitkovité blizny, obsahující příjemně vonící silici se safranalem (hlavní účinná látka, vznikající během sušení z hořčiny pikrokrocinu), pineny a cineolem, dále karotenoidy (krocín, krocetin a jeho estery, karoteny), riboflavin, mastný olej, pektiny

a škrob.<sup>4</sup> K získání jednoho kg drogy (*Stigmata croci*) je třeba nasbírat a zpracovat až 100 000 květů, proto byla odedávna vyvažována zlatem. Šafránová droga nebo tinktura bývala součástí řady kompozitních přípravků (theriak, Paracelsův elixír, Horstova oční voda aj.). K oblastem použití šafránu řadíme historicky melancholii, hysterii, mor, žloutenku, černý kašel, průduškové astma a uštknutí jedovatým hadem,<sup>10,11</sup> dnes připouštíme dyspepsii, dysmenoreu, impotenci a neuralgie. Do popředí vystupuje jeho příznivé působení na chorobně pokleslou náladu, a to díky safranalu. Šafránový extrakt působí mírně sedativně, tonizačně a uvolňuje křeče. Plný účinek se obdobje jako u třezalky dostavuje po 2–3 týdnech užívání. Nedoporučuje se těhotným a kojícím ženám. Standardizovaný extrakt ze šafránu s dalšími látkami obsahuje specialita *Saframyl* tbl.

Nedávno bylo zjištěno, že krocetin vykazuje výrazné cytostatické účinky na buňky karcinomu slinivky,<sup>12</sup> proto je šafrán nadále intenzivně zkoumán.

K dalším léčivkám určeným k léčbě lehkých depresí náleží kopr vonný, kuklík městský, brutnák lékařský, dobromysl obecná, hluchavka bílá, bez černý a mařinka vonná. Účinnost zmíněných rostlin však dosud nebyla podložena ani potvrzena výsledky klinických studií a výzkumu.

## Literatura

- Hrdlička M. Deprese – narůstající problém současnosti. *Medica Revue* 2001;8(1):7–8.
- Šístek F. Naše třezalky a jejich charakteristika. *Naše léčivé rostliny* 1990;27:48–49.
- Švestka J. Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum* Linn) – rostlinné antidepressivum. *Psychiatrie* 2002;6:109–120.
- Nová D, Větvicka V. *Na srdce je srdceček aneb Co prozradí jména rostlin*. Praha: Megafyt-R a Andplay, 2006.
- Leifertová I. Třezalka tečkovaná – účinná léčivá rostlina. *Naše léčivé rostliny* 1991;28:139–41.
- Mika K. *Fytoterapie pre lékárov*. Martin: Osveta, 1991.
- Krizek GO. Herbální terapie v psychiatrii a s tím spojená rizika. *Prakt lék* 2001;81:26–27.
- Tůmová L, Bajerová J. *Hypericum perforatum – interakce s ostatními léky (I)*. *Prakt lékárenství* 2006; 2:28–30.
- Tůmová L, Bajerová J. *Hypericum perforatum – interakce s ostatními léky (II)*. *Prakt lékárenství* 2006;2:145–46.
- Novotný R. *Léčivé rostliny a drogy*. Praha: nákladem vlastním, 1940.
- Šafrán, jak jej neznáme. *Věda a život* 1976;21:637–638.
- Šafrán a rakovina slinivky. *Zdravotnické noviny* 29. 6. 2009.

