



# Układ nerwowy

 OPIEKA FARMACEUTYCZNA

## Definicja i biologia stresu

W terminologii medycznej **stres** jest zaburzeniem homeostazy spowodowanym czynnikiem psychologicznym, fizycznym, fizjologicznym lub anatomicznym.

**Napięcie nerwowe** jest stanem naturalnym wobec trudnych sytuacji i powinno mobilizować do działania.

W wyniku stresu organizm aktywuje dwa mechanizmy – układ współczulny oraz oś podwzgórze – przysadka – nadnercza (oś HPA). Układ sympatyczny odpowiada za reakcję tzw. walki lub ucieczki, wydzielana jest przez nadnercza noradrenalina i widoczne wszystkie skutki związane z jej działaniem. Oś HPA aktywowana jest z kolei nieco później a jej efektem jest wzmożone wydzielanie glikokortykosteroidów, głównie kortyzolu. W reakcji stresowej bierze również udział układ serotoninergiczny i dopaminergiczny. Stres krótkotrwały jest zjawiskiem pozytywnym ponieważ zwiększa zdolności adaptacyjne. Niebezpieczny jest stres przewlekły oraz zbyt silny. W Polsce w wyniku przewlekłego napięcia nerwowego cierpi ok. 25% osób.

## Konsekwencje przewlekłego stresu

Przewlekłe sytuacje stresowe mogą doprowadzić do chorób sercowo-naczyniowych tj. zmiany miażdżycowe, choroby niedokrwiennej serca, podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi. Zwiększa się ryzyko wystąpienia choroby wrzodowej żołądka lub dwunastnicy, może dojść do zaburzeń snu i osobowości a nawet depresji. Dłuższa ekspozycja na stres przyczynia się do spadku odporności, otyłości lub nadmiernej utraty wagi, przedwczesnego starzenia się. Mogą wystąpić również objawy somatyczne takie jak napięcie mięśniowe, skurcze mięśni narządów wewnętrznych, które czasami bywają trudno kojarzone z objawem napięcia nerwowego.



**Surowce roślinne wpływające na OUN dzieli się na następujące grupy:**

- **uspokajające (*sedativa*):** korzeń i kłącze kozłka lekarskiego (*Valeriana radix et rhizoma*), szyszki chmielu (*Lupuli strobilus*), liść melisy (*Melissae folium*), ziele serdecznika (*Leonuri Cardiacae herba*),
- **przeciwłękowe i przeciwdepresyjne (*anxiolytica et antidepressiva*):** ziele dziurawca (*Hyperici herba*)
- **stosowane w fitoterapii zespołów otępiennych (*antidementiva*):** liść miłorzębu (*Ginkgo bilobae folium*)

## Leczenie

Leczenie napięć nerwowych i stresu powinno rozpoczynać się od zastosowania roślinnych leków uspokajających.

W sprzedaży odręcznej leków dostępna jest szeroka gama leków o działaniu uspokajającym oraz nasennym pochodzenia naturalnego. Przy dłuższym stosowaniu nie powodują one lekozależności oraz otumanienia.

Ważną cechą leku roślinnego jest fakt jego wielokierunkowego działania uspokajającego. Efekt ten dotyczy często zarówno układu nerwowego jak i m.in. pokarmowego, naczyniowego oraz funkcji wewnątrzwydzielniczych.

Szeroka gama uspokajających leków firmy **Labofarm** pozwala na zastosowanie ich wśród licznej populacji i pozwala na spełnienie różnych oczekiwań pacjentów:

- Różne postacie farmaceutyczne: tabletki, tabletki powlekane, zioła do zaparzania w saszetkach
- Monopreparaty oraz produkty złożone
- Różne wielkości opakowań
- Możliwość zastosowania odpowiednich leków, w zależności od nadwrażliwości na substancję czynną czy stosowanie innych leków.



## Najbardziej popularny – korzeń i kłącze kozłka lekarskiego



Za działanie surowca odpowiada szereg związków. Są to walepatriaty, olejek eteryczny oraz kwasy walerenowe. W skład

olejku eterycznego wchodzi głównie estry kwasu walerianowego i izowalerianowego – nietolne związki o charakterze seskwiterpenów. W surowcu oznaczono około kilkadziesiąt związków, które synergistycznie wpływają na aktywność farmakologiczną surowca. Przyjmuje się, że działanie kozłka związane jest z hamowaniem działania enzymów rozkładających kwas  $\gamma$ -aminomasłowy (GABA). Składniki surowca wykazują również powinowactwo do receptorów benzodiazepinowych w mózgu.

Walerianę stosuje się tradycyjnie jako lek uspokajający w stanach napięcia nerwowego, niepokoju, rozkojarzeniu, zmniejszonej koordynacji ruchowej, przy trudnościach w zasypianiu, jako lek przeciwskurczowy w nerwicach wegetatywnych.

Powszechnie stosowany **liść melisy** dzięki składnikom występującym w olejku eterycznym (cytronelal, cytral, linalol) działa uspokajająco oraz rozkurczająco na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Sprawdza się więc doskonale u pacjentów, którzy dodatkowo odczuwają problemy żołądkowe na tle nerwowym. Dodatkowym działaniem melisy jest łagodzenie objawów alergii i astmy.

**Ziele serdecznika** wskazane jest to stosowania w nerwicach sercowo-naczyniowych, pomocniczo w stanach choroby nadciśnieniowej. Wykazuje również działanie rozkurczające na mięśnie

gładkie przewodu pokarmowego, pomocniczo można stosować w zaburzeniach nerwowych na tle przekwitania. Przypuszcza się, że za działanie ziele serdecznika, mogą być odpowiedzialne związki o budowie alkaloidów, irydoidów, a także związki podobne w strukturze i działaniu do bufadienolidów.

**Owoconostany chmielu** - *Lupuli strobili* stosowane są w nadpobudliwości nerwowej i w bezsenności. Działanie to wykazują składniki olejku, zwłaszcza metylobuten 2-ol, który również powstaje w organizmie z kwasów goryczochmielowych zawartych w surowcu.



## Tabletki uspokajające Labofarm® tabletki

Pozwolenie wydane przez MZ nr: R/2168

**Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie w przejściowych, łagodnych stanach napięcia nerwowego oraz okresowych trudnościach w zasypianiu.

### Tabletki uspokajające Labofarm powlekane® tabletki powlekane

Pozwolenie wydane przez URPLW MiPB nr: 19897



#### Skład tabletki:

Korzeń kozłka ( <i>Valerianae radix</i> )	- 170 mg
Liść melisy ( <i>Melissae folium</i> )	- 50 mg
Szyszka chmielu ( <i>Lupuli flos</i> )	- 50 mg
Ziele serdecznika ( <i>Leonuri cardiaca herba</i> )	- 50 mg

**Dawkowanie i sposób podawania:** Doustnie. Dorośli, młodzież powyżej 12 lat: 2 tabletki 3 razy dziennie. W trudnościach w zasypianiu 2 tabletki pół godziny do godziny przed snem lub, jeśli konieczne dodatkowo 2 tabletki wieczorem. Lek popić wystarczającą ilością płynu.

**Przeciwwskazania:** Nie należy stosować leku, w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników.

**Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Preparat nie powoduje lekozależności. Alkohol może nasilać działanie preparatów

z korzeniem kozłka. Ze względu na obecność serdecznika istnieje możliwość wystąpienia nadwrażliwości na promieniowanie UV oraz z uwagi na jego właściwości hamujące krzepliwość należy zaprzestać stosowania preparatu, na co najmniej dwa tygodnie przed planowanym zabiegiem operacyjnym.

**Działania niepożądane:** Dotychczas nie stwierdzono. Ze względu na zawartość korzenia kozłka możliwe jest wystąpienie objawów żołądkowo-jelitowych (mdłości, dolegliwości skurczowe). W przypadku wystąpienia objawów niepożądanych, należy poinformować o nich lekarza.

**Podmiot odpowiedzialny:** Laboratorium Farmaceutyczne Labofarm Sp. z o.o. Sp. k.

Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

## Tabletki uspokajające Labofarm®

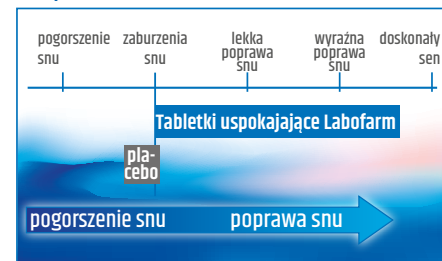


Tabletki uspokajające Labofarm® posiadają ugruntowaną pozycję na polskim rynku od 25 lat. W momencie wprowadzenia do obrotu, były jedynym polskim roślinnym lekiem uspokajającym w formie tabletek. Lek w dalszym ciągu utrzymuje pozycję lidera w swojej grupie terapeutycznej. Szczególnie satysfakcjonująca jest świadomość, że Labofarm przyczynił się w ten sposób do ograniczenia stosowania uzależniających środków syntetycznych. Jest bezpieczny, nawet przy dłuższym stosowaniu, nie powoduje lekozależności.

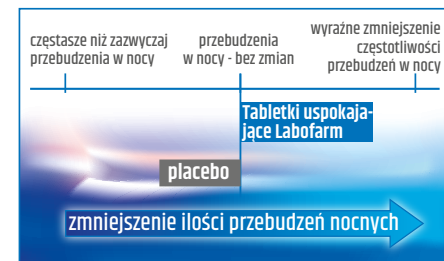
## Badanie kliniczne – randomizowane, z podwójnie ślełą próbą i z grupą placebo, działania uspokajającego leku – Tabletki uspokajające Labofarm

Sedatywne działanie Tabletek uspokajających Labofarm® oceniano u 50 ochotników płci męskiej, z chorobą alkoholową (średni wiek 45,5 lat), u których występowały objawy abstynencji i związane z nią zaburzenia snu i niepokój.

### Jakość snu



### Przebudzenia nocne



Przeprowadzone dla Tabletek uspokajających Labofarm® badania kliniczne wykazały:

- zmienną poprawę jakości snu
- znaczne zmniejszenie częstotliwości przebudzeń w nocy.

**Valdix®**Valerianae radix 400 mg  
tabletki

**Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie w łagodnych objawach napięcia nerwowego i trudnościach w zasypianiu.

**Dawkowanie:** Młodzież powyżej 12 lat, dorośli, osoby w wieku podeszłym: doustnie, 1-2 tabletki do 3 razy dziennie, w łagodnych stanach niepokoju. W trudnościach z zasypianiem 1-2 tabletki pół godziny do godziny przed snem lub, jeśli konieczne dodatkowo 1-2 tabletki wieczorem.

**Skład:** Korzeń kozłka (*Valerianae radix*) – 400 mg

Jedna tabletki zawiera nie mniej niż 0,32 mg kwasów walerenowych.

**Przeciwwskazania:** Nie należy stosować leku w przypadku nadwrażliwości na korzeń kozłka.

**Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Nie zaleca się stosowania leku u osób poniżej 12 roku życia.

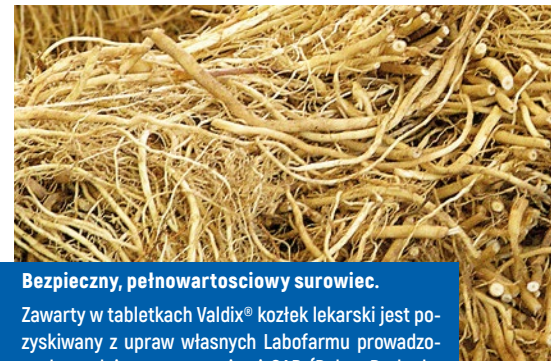
**Działania niepożądane:**

Możliwe jest wystąpienie łagodnych objawów żołądkowo-jelitowych (nudności, dolegliwości skurczowe).

**Pozwolenie wydane przez URPLW MiPB nr:** IL-6309/LN

**Podmiot odpowiedzialny:** Laboratorium Farmaceutyczne Labofarm Sp. z o.o. Sp. k.

Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC



**Bezpieczny, pełnowartościowy surowiec.**

Zawarty w tabletkach Valdix® korzeń lekarski jest pozyskiwany z upraw własnych Labofarmu prowadzonych zgodnie z wymaganiami GAP (Dobra Praktyka Rolnicza). Ponadto produkcja surowca odbywa się według metod ekologicznych zgodnych z wymogami rozporządzenia Uni Europejskiej.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

## Zioła uspokajające

zioła do zaparzania w saszetkach



### Skład:

Korzeń kozłka ( <i>Valerianae radix</i> )	- 900 mg
Kwiatostan głogu ( <i>Crataegi inflorescentia</i> )	- 600 mg
Liść melisy ( <i>Melissae folium</i> )	- 450 mg
Szyszka chmielu ( <i>Lupuli strobilus</i> )	- 450 mg
Liść mięty pieprzowej ( <i>Menthae piperitae folium</i> )	- 300 mg
Koszyczek rumianku ( <i>Matricariae flos</i> )	- 300 mg



**Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie w przejściowych, łagodnych stanach napięcia nerwowego oraz w okresowych trudnościach w zasypianiu.

**Dawkowanie, sposób stosowania i droga podania:** Jedną saszetkę mieszanki zalać szklanką wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem 10-15 minut. Dorośli i dzieci powyżej 12 lat: doustnie, po szklance świeżo przygotowanego naparu 1-4 razy dziennie w stanach napięcia nerwowego. W trudnościach w zasypianiu 1-2 szklanki naparu na godzinę przed snem.

**Przeciwwskazania:** Nie stosować u osób uczulonych na rumianek lub inne rośliny z rodziny Compositae (*Asteraceae*), np. arnikę, bylicę piotun, jeżówkę. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek składnik produktu.

**Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Alkohol może nasilać działanie preparatów z korzeniem kozłka. W przypadku kamicy żółciowej możliwość stosowania skonsultować z lekarzem. Ze względu na brak danych nie zaleca się stosowania u dzieci poniżej 12 lat. Jeżeli objawy nie ustąpią w czasie stosowania produktu, należy skonsultować się z lekarzem.

**Działania niepożądane:** Dotychczas nie stwierdzono. Ze względu na zawartość korzenia kozłka możliwe jest wystąpienie objawów żołądkowo-jelitowych (mdłości, dolegliwości skurczowe).

**Pozwolenie wydane przez URPLW MiPB nr:** IL-5779/LN.  
Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC

**Podmiot odpowiedzialny:** Laboratorium Farmaceutyczne **Labofarm** Sp. z o.o. Sp. k.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.



## Liść melisy

*Melissae folium*, 2,0 g/saszetkę  
ziola do zaparzania w saszetkach



### Skład saszetki:

Liść melisy (*Melissae folium*) – 2 g



### Wskazania do stosowania:

Tradycyjnie w łagodnych objawach stresu psychicznego i trudnościach w zasypianiu oraz w objawowym leczeniu łagodnych dolegliwości układu pokarmowego w tym wzdęć i oddawania wiatrów.

### Dawkowanie, sposób stosowania i droga podania:

Jedną saszetkę zalać 150 ml (ok. 0,5 szklanki) wrzącej wody, zaparzać pod przykryciem 5-15 minut. Młodzież powyżej 12 lat, dorośli, osoby w wieku podeszłym: doustnie, po 150 ml świeżo przygotowanego naparu, 1-3 razy dziennie.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

### Przeciwwskazania:

Nadwrażliwość na substancję czynną.

### Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:

Ze względu na brak wystarczających danych nie zaleca się stosowania u dzieci do 12 roku życia. Stosowanie leku w tym przypadku należy skonsultować z lekarzem. Jeżeli objawy nie ustąpią w czasie stosowania produktu należy skonsultować się z lekarzem.

**Działania niepożądane:** Nieznane

**Pozwolenie wydane przez URPLW MiPB nr:** IL-6239/LN

### Podmiot odpowiedzialny:

Laboratorium Farmaceutyczne **Labofarm** Sp. z o.o. Sp. k.

Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC



## Depresja

Z powodu depresji cierpi ok 17% populacji. Najczęstszymi jej objawami są: obniżony nastrój, utrata zainteresowania, osłabienie energii i szybsze męczenie się, zaburzenia snu, problemy z pamięcią i koncentracją uwagi, utrata wiary w siebie i pozytywnej samooceny, poczucie winy, spowolnienie psychoruchowe, zmiany łaknienia i masy ciała, często izolowanie się od społeczeństwa.

Depresja może dotyczyć każdego, niezależnie od wieku. Oczywiście diagnozę powinien postawić lekarz psychiatra, który ma odpowiednią wiedzę i doświadczenie.

## Zioła w depresji

W leczeniu depresji stosuje się surowce o działaniu nasilającym neurotransmisję w układzie noradrenergicznym i serotonergicznym, hamujące selektywnie wychwyt serotoniny, inhibitory oksydazy monoaminowej. Efektem ich działania jest poprawa nastroju, usunięcie nerwic wegetatywnych oraz nadmiernego pobudzenia psychoruchowego.

### Ziele dziurawca nazywane również zielem św. Jana

Zawiera związki diantranoidowe – **hyperycynę** i jej pochodne, hyperforynę, glikozydy flawonoidowe, procyjanidyny, garbniki katechinowe, kwasy fenolowe.

Za działanie przeciwdepresyjne odpowiedzialna jest hyperycyna oraz jej pochodne należące do antranoidów. Łagodzą stany obniżenia nastroju, zmniejszają niepokój, drażliwość i napięcie nerwowe. Przetwory ziele dziurawca zalicza się do leków przeciwdepresyjnych typu inhibitorów MAO. Ponadto oprócz działania uspokajającego ziele dziurawca wykazuje również działanie rozkurczające na mięśnie gładkie dróg żółciowych, jelit i dróg moczowych. Wykorzystywane jest również jego działanie przeciwzapalne i ściągające do stosowania zewnętrznego w przypadkach drobnych urazów skóry.



## Hyperherba<sup>®</sup>

Hyperici herba 330 mg  
tabletki



**Wskazania do stosowania:** Lek tradycyjnie stosowany w celu łagodzenia występujących przejściowo objawów wyczerpania psychicznego. Hyperherba jest wskazana do stosowania u dorosłych.

**Dawkowanie i sposób podawania:** Doustnie, dorośli: 1 tabletkę 3 razy dziennie. Decyzję o stosowaniu dłuższym niż dwa tygodnie podejmuje lekarz. Preparat popić wystarczającą ilością wody.

**Skład:** Ziele dziurawca (*Hyperici herba*) – 330 mg  
Jedna tabletki zawiera nie mniej niż 0,2 mg hiperycyn.

**Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na ziele dziurawca.

**Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Przyjmowanie preparatów z dziurawca może powodować uczulenie na światło słoneczne, zwłaszcza u osób o jasnej karnacji skóry, dlatego nie zaleca się bezpośredniej ekspozycji na światło słoneczne w czasie stosowania preparatu. Ze względu na brak wystarczających danych nie zaleca się stosowania preparatu u dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia.

Jeżeli objawy utrzymują się po 2 tygodniach stosowania leku, należy skonsultować się z lekarzem.

**Działania niepożądane:** Mogą wystąpić zaburzenia żołądkowo-jelitowe, skórne reakcje alergiczne, zmęczenie i niepokój. Częstość nie jest znana. Osoby o jasnej karnacji, po ekspozycji na intensywne światło słoneczne, mogą reagować nasilonymi objawami imitującymi oparzenia słoneczne.

**Pozwolenie wydane przez MZ nr:** 4731

Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC

**Podmiot odpowiedzialny:** Laboratorium Farmaceutyczne Labofarm Sp. z o.o. Sp. k.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.



## Naukowe badania farmakologiczne leku Hyperherba<sup>®</sup> 1,2,3

**Cel:** przetestowanie alternatywnej kuracji (z zastosowaniem leku ze sproszkowanego ziela dziurawca) pozbawionej efektów ubocznych charakterystycznych dla trycyklicznych antydepresantów.

**Wynik** potwierdza korzystne działanie leku na ośrodkowy układ nerwowy. Badanie wykazało zniesienie odpowiedzi na stres zaburzający procesy pamięci oraz usprawnienie procesów pamięci.

**Wniosek:** kuracja z zastosowaniem **Hyperherby<sup>®</sup>** nie tylko poprawia nastrój, ale także usprawnia procesy nauki oraz pamięć, które pogorszyły się podczas

depresji. Kuracja z zastosowaniem **Hyperherby<sup>®</sup>** może okazać się nowym podejściem terapeutycznym w leczeniu depresji.

<sup>1</sup> Trofimiuk E., Walesiuk A., Braszko J.J. *Ziele dziurawca (Hyperici herba) przeciwdziała szkodliwemu działaniu przewlekłego stresu, wywołanego unieruchomieniem, na pamięć u szczurów*. Acta Neurobiol Exp (Wars). 2006; 66(2):129-38.

<sup>2</sup> Trofimiuk E., Walesiuk A., Braszko J.J. *Ziele dziurawca (Hyperici herba) zmniejsza upośledzenie procesów poznawczych spowodowanych przewlekłym stresem, wywołanym unieruchomieniem, u szczurów*. Pharmacol Res. 2005 Mar; 51(3):239-46.

<sup>3</sup> Widy-Tyszkiewicz E., Piechal A., Joniec I., Blecharz-Klin K. *Długoterminowe podawanie Hypericum perforatum poprawia uczenie przestrzenne oraz pamięć przestrzenną w labiryncie wodnym*. Biol Pharm Bull. 2002 Oct; 25(10):1289-94.

## Zwiększone bezpieczeństwo stosowania leku ze względu na skład

Badania naukowe wykazały, że lek **Hyperherba<sup>®</sup>** ze sproszkowanego ziela dziurawca, w przeciwieństwie do leków zawierających wyciągi, charakteryzuje się niską zawartością hyperforyny, która jest odpowiedzialna za liczne interakcje i działania niepożądane ziela dziurawca.

### Pamiętaj o interakcjach ziela dziurawca:

- z inhibitorami zwrotnego wchłaniania serotoniny może wywołać zespół serotoninergiczny,
- z doustnymi środkami przeciwrzepliwymi typu kumarynowego może osłabiać działanie przeciwzakrzepowe,
- z benzodiazepinami może osłabić ich działanie, jednocześnie przyjmowanie dziurawca oraz wera-pamilu zmniejsza biodostępność drugiego,
- z doustnymi środkami antykoncepcyjnymi może dochodzić do krwawień oraz osłabienia

działania antykoncepcyjnego, bardzo poważna, często śmiertelna interakcja z cyklosporyną, ● z feksofenadyną zmniejsza jej stężenie we krwi, obniża stężenie leków antyretrowirusowych, działanie fotosensybilizujące dotyczy hyperycyny a więc wyciągów olejkowych lub alkoholowych ziela dziurawca.

Główny mechanizm interakcji spowodowanych przez preparaty dziurawca jest indukcja izoforny CYP3A4 cytochromu P-450, enzymu odpowiedzialnego za metabolizm ponad 50% leków.



# Naturalnie Zdrowi

Redakcja: Naturalnie Zdrowi

tel. 58 561 20 08

e-mail: [naturalniezdrowi@labofarm.pl](mailto:naturalniezdrowi@labofarm.pl)

[www.naturalniezdrowi.pl](http://www.naturalniezdrowi.pl)

