

# Některé možnosti fytotherapie neurastenického syndromu

**Neurastenický syndrom je označení souboru duševních a tělesných příznaků, pro něž je charakteristická tzv. dráždivá slabost. Časté jsou poruchy koncentrace, únava i po minimální námaze, tenze v hlavě, bolesti hlavy, poruchy spánku, neschopnost relaxace, neklid, deprese či úzkosti menšího stupně, vegetativní symptomy, jako např. pocení, třes rukou. Uvedený soubor příznaků se částečně překrývá s jednotkou označovanou jako chronický únavový syndrom.**

## Charakteristika neurastenie

Jako neurastenie, resp. neurastenický syndrom je označován soubor duševních a tělesných příznaků, pro něž je charakteristická tzv. dráždivá slabost. V Mezinárodní klasifikaci nemocí je neurastenie zařazena do kategorie „jiné neurotické poruchy“. Rozeznávají se dva typy neurastenie, jejichž příznaky se často překrývají. U prvního typu se vyskytuje především rychlá mentální unavitelnost po duševním úsilí, často spojená s určitým poklesem výkonnosti při vyrovnávání s běžnými denními úkoly. Pacienti tuto unavitelnost často charakterizují jako vtírání rušivých asociací a vzpomínek, obtížné soustředění a neefektivní myšlení.

U druhého typu je v popředí pocit vyčerpání po minimální námaze, svalové bolesti a neschopnost relaxace. U obou typů se obvykle vyskytují i další symptomy, např. závratě, tenze a bolest hlavy, pocit celkové nestability, znepokojení nad zhoršujícím se pocitem tělesné a duševní nepohody, podrážděnost, deprese a úzkosti menšího stupně, vegetativní symptomy, jako např. pocení, třes rukou, bolesti břicha v souvislosti se stresem, poruchy spánku. Uvedený soubor příznaků se částečně překrývá s jednotkou označovanou jako chronický únavový syndrom.

## Zásady léčby, příklady působení fytotherapeutik

Léčba neurastenie je symptomatická, měla by být komplexní a individualizovaná. Vedle psychoterapeutického přístupu hraje důležitou roli farmakoterapie, v níž mají tradičně místo některá fytotherapeutika se sedativními a dalšími prospěšnými účinky. Jde vlastně o fytotherapeutické trankvilizéry, vhodné k terapii mírných psychických poruch u pacientů, u nichž není indikována aplikace silných trankvilizérů. Mezi fytotherapeutika užívaná k léčbě příznaků neurastenie patří např. extrakt z třezalky, kozlíku, meduňky a dalších léčivých bylin, jejichž účinky se odvíjejí od působení obsažených účinných látek. Uvedeme několik příkladů.

Extrakt z natě **třezalky tečkované** (*Hypericum perforatum*) je nejčastěji využíván jako přírodní antidepressivum. Za látku odpovědnou za antidepressivní účinek třezalky se považoval hypericin, v současné době se za hlavního nositele účinku považuje hyperforin, látka inhibující zpětné vstřebávání neurotransmiterů serotoninu, dopaminu a noradrenalinu. Extrakt z třezalky má interakce s řadou léčiv, např. některými antiepileptiky, antikoagulanty, perorálními kontraceptivy; proto při rozhodování

o zahájení léčby třezalkou je třeba mít přehled o ostatních lécích, které pacient užívá.

Extrakt z kořene **kozlíku lékařského** (*Valeriana officinalis*) obsahuje seskviterpeny, zejména kyselinu valerianovou a její deriváty, alkaloid valerin, flavony, kyselinu gama-aminomáslenou (GABA) a další složky. Vyznačuje se sedativním, anxiolytickým a myorelaxačním účinkem a podporuje spánek. Některé složky, především kyselina valerianová, díky afinitě k receptorům GABA zvyšují v mozku hladinu GABA - neurotransmiter potřebný k sedativnímu účinku (k tomuto efektu přispívá i GABA obsažená v extraktu). Extrakt z kozlíku se užívá k léčbě nespavosti, nervového napětí, úzkosti, při stresových situacích, u cefalgií a jako spasmolytikum. Na rozdíl od některých léčiv užívaných v léčbě poruch spánku, např. benzodiazepinů, není extrakt z kozlíku návykový.

Výtažek z **chmele otáčivého** (*Humulus lupulus*) se používá jako mírné sedativum, nejčastěji v kombinaci s dalšími bylinami (např. s extraktem z kozlíku), k potlačení nervozity a ke zlepšení trávení. Účinky chmele se připisují obsahu těkavého oleje (2-methyl-3-buten-2-ol) a flavonoidů. Extrakt z chmele se používá i u poruch spánku mírného stupně.

Extrakt z listu **meduňky lékařské** (*Melissa officinalis*) má anxiolytické a sedativní účinky. Účinnými složkami extraktu je citral a další terpenoidy a kyselina rozmarýnová. K mechanismům účinku patří inhibice GABA-transaminázy, což vede k zvýšení hladiny GABA v CNS. Účinky jsou zprostředkovány i dalšími mechanismy, např. působením na muskarinové a nikotinové acetylcholinové receptory neuronů a inhibicí enzymu acetylcholinesterázy, který hydrolyzuje neurotransmiter acetylcholin (s následným zvýšením hladiny acetylcholinu v CNS). Tradičně bývá používán k uvolnění psychického napětí při dlouhodobém stresu, při poruchách spánku, ke zmírnění křečí v trávicím ústrojí, zejména na nervového původu.

Extrakt z listu **máty peprné** (*Mentha piperita*) obsahuje menthol a jeho deriváty, kyselinu rozmarýnovou, fenolkarbonové kyseliny, flavony a další složky. Obsahové látky působí spasmolyticky, mají i další prospěšné účinky, analgetické a adstringentní. Na účincích se podílí receptor TRPM8 (tzv. mentolový receptor), který zprostředkuje řadu funkcí v centrálním i periferním nervovém systému. Použití je vhodné tam, kde součástí neurastenického syndromu jsou např. křečovitě bolesti břicha a bolesti hlavy.

## Klinické studie účinnosti fytotherapeutik

Účinnost uvedených fytotherapeutik v ovlivnění různých příznaků neurastenického syndromu byla ověřena v řadě klinických studií. Např. u extraktu z třezalky prokázaly dva systematické přehledy randomizovaných, placebem kontrolovaných studií<sup>1,2</sup> účinnost a bezpečnost u mírných, až středně těžkých depresivních poruch. Účinnost extraktu z kozlíku lékařského v sedaci pacientů s psychosomatickými poruchami a u nespavosti mírného až středního stupně byla ověřena v několika studiích. Metaanalýza těchto studií ukázala efektivitu extraktu



z kozlíku, pokud jde o zlepšení kvality spánku, aniž by tento efekt byl doprovázen nežádoucími účinky.<sup>3,4</sup> U extraktu z chmele byly ve studiích prokázány sedativní a další prospěšné (např. antibakteriální) účinky.<sup>5</sup> Pokud jde o extrakt z meduňky, v klinické studii u stresovaných osob trpících úzkostí a poruchami spánku 15denní podávání extraktu významně snížilo známky úzkosti a zlepšilo spánek; léčba byla účinná u 95 % zařazených osob.<sup>6</sup> V klinické studii byl prokázán anxiolytický efekt kombinace extraktu z kozlíku a meduňky.<sup>7</sup> Spasmolytický účinek extraktu z máty byl prokázán např. v placebem kontrolované studii, v níž

u pacientů se syndromem dráždivého tračníku (k jehož příčinám patří i dlouhodobý stres) vedlo podávání mátového extraktu k ústupu obtíží u dvojnásobného počtu pacientů než ve skupině placeba.<sup>8</sup>

### Závěr

V komplexní léčbě neurastenického syndromu mají fytotherapeutika své místo. Článek uvádí příklady několika léčivých bylin užívaných k potlačení některých charakteristických příznaků neurastenie.



MUDr. Pavel Kostiuk, CSC.,  
Edukafarm, Praha

inzerce



**PERSEN®**  
**PERSEN® FORTE**

Léčivý přípravek rostlinného původu k terapii mírných psychických poruch

**Pro Vaš klidný den...**

**Název přípravku:** PERSEN, PERSEN forte. **Složení:** PERSEN obsahuje Valerianaextractum 35 mg, Melissa folii extractum 17,5 mg, Menthaepiperitae folii extractum 17,5 mg v jedné obalené tabletě. PERSEN forte obsahuje Valerianaextractum 87,5 mg, Melissa folii extractum 17,5 mg, Menthaepiperitae folii extractum 17,5 mg v jedné tvrdé tobolce. **Terapeutické indikace:** Psychovegetativní poruchy nejrozmanitější povahy projevující se zvýšeným napětím, podrážděností, motorickým neklidem, strachem, úzkostí, poruchami koncentrace, poruchami usínání a spánku, pocitem únavy po probuzení nebo i minimální námaze, pocením dlaní a třesení rukou. **Dávkování a způsob podání:** Přípravky PERSEN a PERSEN forte mohou užívat dospělí a mladiství od 12 let. PERSEN: Dospělí: 1–2 obalené tablety 2–3x denně; při insomnii 2 tablety 1x denně, a to 1 hodinu před spaním. Děti starší 12 let: 1 tableta 1–3x denně. PERSEN forte: Dospělí: 1 tobolka 2–3x denně; při insomnii 1 tobolka 1x denně, a to 1 hodinu před spaním. **Kontraindikace:** Hypersenzitivita na jakoukoli složku přípravku nebo na menthol. **Zvláštní upozornění a opatření pro použití:** Pacienti s gastroezofageálním refluxem a pacienti se žlučnickými kameny nebo jinými onemocněními žlučových cest by se měli vyvarovat užívání přípravků s obsahem máty peprné. **Interakce:** Kombinace se syntetickými sedativy vyžaduje stanovení diagnózy a lékařský dohled. **Těhotenství a kojení:** Jako preventivní opatření se vzhledem k nedostatku údajů použití v době těhotenství a kojení nedoporučuje. Dále je nutno vzít v úvahu, že meduňka obsahuje methyleugenol, jehož užívání v těhotenství a v období kojení by mělo být omezeno na minimum. **Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje:** Některé látky obsažené v přípravku (Valeriana officinalis, Melissa officinalis) mohou způsobit ospalost a snížit schopnost řídit a obsluhovat stroje. **Nežádoucí účinky:** Po užití přípravků obsahujících kořen kozlíku lékařského se mohou vyskytnout gastrointestinální obtíže. U přecitlivělých osob je možný výskyt alergických reakcí. **Uchování:** PERSEN: Obalené tablety je nutno uchovávat při teplotě do 30 °C v původním vnitřním obalu, aby byl přípravek chráněn před vzdušnou vlhkostí. PERSEN forte: Tobolky je nutno uchovávat při teplotě do 30 °C v původním vnitřním obalu, aby byl přípravek chráněn před vzdušnou vlhkostí. **Doba použitelnosti:** PERSEN: 18 měsíců, PERSEN forte: 2 roky. **Druh obalu a velikost balení:** PERSEN AL/PVC/TE/PVDC blistr, papírová krabička, 40 obalených tablet. PERSEN forte ACLAR (PVC/PCTFE-AL) blistr, papírová krabička, 20 tvrdých tobolek. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Lek Pharmaceuticals d.d., Ljubljana, Slovinsko. **Registrační číslo:** PERSEN 94/431/93-C. PERSEN forte 94/429/93-C. **Datum registrace/Prodloužení registrace:** PERSEN, PERSEN forte 26. 5. 1993 / 5. 10. 2011. **Datum poslední revize textu:** 30. 11. 2011. Přípravek je volně prodejný. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Seznamte se prosím s podrobnými informacemi uvedenými v platném Souhrnu údajů o přípravku nebo na adrese firmy Sandoz.

Sandoz, s.r.o., Nagano III, U Nákladového nádraží 10, 130 00 Praha 3  
 telefon: +420 221 421 611, fax: +420 221 421 629  
 web: www.sandoz.cz, e-mail: office.cz@sandoz.com

 **SANDOZ**  
 a Novartis company

### LITERATURA

- Linde K, Mulrow CD. St John's wort for depression. Cochrane library; Issue 2. Chichester: John Wiley, 2004.
  - Stevinson C, Ernst E. Hypericum for depression: an update of the clinical evidence. Eur Neuropsychopharmacol 1999;9:501-505.
  - Stevinson C, Ernst E. Valerian for insomnia: a systematic review of randomized clinical trials. Sleep Med 2000;1:91-99.
  - Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, et al. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. Am J Med 2006;119:1005-12.
  - Salvador RL. Hops. Can Pharm J 1994;5:203-205.
  - Cases J, Ibarra A, Feuillere N, et al. Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. Med J Nutrition Metab 2011;4:211-218.
  - Kennedy DO, Little W, Haskell CF, et al. Anxiolytic effects of a combination of Melissa officinalis and Valeriana officinalis during laboratory induced stress. Phytother Res 2006;20:96-102.
  - Cappello G, Spezzaferro M, Grossi L, et al. Peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: A prospective double blind placebo-controlled randomized trial. Dig Liver Dis 2007;39:530-6.
- (Další literatura u autora)

PER2014/10/302878/001