

Ziołolecznictwo a zaburzenia psychiczne. Rola dziurawca zwyczajnego w leczeniu depresji

Herbal medicine and mental disorders. The role of St. John's wort in the treatment of depression

dr n. farm Wioleta Jankowiak¹, mgr Joanna Winter²,
dr n. chem. Edyta Janeba-Bartoszewicz³

¹Kierownik Pracowni Kosmetologii, Instytut Nauk o Zdrowiu, Akademia Pomorska w Słupsku, Katedra Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej

²Wyższa Szkoła Zawodowa Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia w Warszawie, Wydział Kosmetologii

³Politechnika Poznańska, Wydział Inżynierii Łądowej i Transportu

■ **Słowa kluczowe:** dziurawiec zwyczajny, depresja, ziołolecznictwo.

■ **Keywords:** St. John's wort, depression, herbal medicine.

■ **Abstract:** Symptoms of depression – regardless of their severity – should not be underestimated. Many patients are opposed to pharmacotherapy, hence the search for alternative substances that can be defined as neurotransmitter reuptake inhibitors (e.g. serotonin). The presence of active ingredients with the above mentioned effect can be observed in St. John's wort extract these include hyperforin and flavonoids (e.g. Quercetin). Due to the complex activity of the plant extracts, it is possible to improve mood with a level of effectiveness similar to that of some antidepressants – however, this effect is observed in case of treatment of depression in mild and moderate episodes. When the decision is made to use St. John's wort, attention should be paid to the phototoxicity of the substances it contains.

■ Wprowadzenie

Depresja stanowi poważny problem współczesnego społeczeństwa z uwagi na częstość jej występowania – uznaje się, że jedna na pięć osób doświadcza przynajmniej jednego epizodu depresji w trakcie całego życia [1]. Chorobę można różnicować pod względem natężenia objawów, ale także wyodrębnić ją w przebiegu innych zaburzeń (nie tylko psychicznych). Niezależnie od epizodu depresji pacjent zmaga się wówczas z [2]:

- obniżonym nastrojem,
- spadkiem energii,
- ograniczeniem swojej aktywności (zahamowanie psychoruchowe),
- obniżonym odczuwaniem przyjemności,

- spadkiem koncentracji,
- brakiem apetytu (w konsekwencji spadek wagi),
- obniżoną samooceną,
- odczuwaniem nadmiernego zmęczenia (np. po niewielkim wysiłku),
- problemami ze snem.

W przypadku epizodu łagodnego najczęściej pojawiają się dwa lub trzy ze wskazanych powyżej objawów, a pacjent jest w stanie nadal wykonywać większość swoich codziennych obowiązków. W epizodzie umiarkowanym liczba manifestowanych objawów jest większa (cztery lub więcej), a pacjent ma istotne trudności z wykonywaniem codziennych obowiązków [2]. Epizody depresji mogą pojawiać się także

krótkoterminowo w związku z aktualnym doświadczeniem jednostki – obecnie przykładem czynnika wyzwalającego obniżony nastrój może być sytuacja pandemiczna. Mimo wcześniejszego braku objawów zaburzeń natury psychicznej, w związku z pojawianiem się COVID-19 u wielu osób obserwuje się narastający poziom lęku oraz obniżenie nastroju, a zatem bardzo prawdopodobne jest wystąpienie niektórych objawów depresji, czego nie powinno się bagatelizować.

Podstawowe sposoby leczenia depresji to psychoterapia oraz farmakoterapia, stosowane łącznie lub jako odrębne metody pomocy. Najczęściej stosowanymi lekami są preparaty trójpierścieniowe (TCA) oraz selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI) [3]. Przy doborze leczenia istotne jest jednak uwzględnienie nasilenia objawów depresyjnych (wymienione rodzaje leków stosuje się głównie w przypadku ciężkiego przebiegu depresji). Biorąc pod uwagę fakt, że w epizodach łagodnym i umiarkowanym pacjent jest w stanie samodzielnie funkcjonować (choć z pewnymi trudnościami – szczególnie przy epizodzie umiarkowanym – dotyczącymi różnych obszarów aktywności społecznej, poznawczej i behawioralnej) [2], w terapii uwzględnia się także preparaty roślinne o właściwościach antydepresyjnych. Zagadnienie to stwarza pole do ciągłej eksploracji, chociażby z uwagi na niewielkie zagrożenie skutkami ubocznymi wynikającymi z tego sposobu leczenia.

■ Ziołolecznictwo w stanach depresyjnych

Ziołolecznictwo w oczach wielu pacjentów stanowi bezpieczną alternatywę dla syntetycznych leków. Innym powodem niechęci do środków farmakologicznych przepisanych przez psychiatrę jest obawa przed stygmatyzacją społeczną [4]. Co więcej, działanie roślin rzadko jest wyłącznie jednokierunkowe – najczęściej ekstrakty wpływają na wiele obszarów funkcjonowania organizmu, przez co lek stworzony na

bazie jednej rośliny może przyczyniać się do łagodzenia objawów różnorodnych zaburzeń.

W roślinach leczniczych, mogących potencjalnie pomagać pacjentom z depresją, poszukuje się substancji o właściwościach uspokajających, niwelujących stany napięcia emocjonalnego (lęku), wzmagających senność (w przypadku osób z bezsennością), poprawiających koncentrację i zmniejszających uczucie zmęczenia. Przykładami takich roślin mogą być: magnolia japońska, berberys zwyczajny, chmiel zwyczajny, kurzyślad polny, różeniec górski, paulinia guarana, żeń-szeń właściwy, dzięgiel litwor, ogórecznik lekarski, werbena pospolita, lawenda wąskolistna, rozmaryn lekarski, bylica piołun, krokus uprawny, owies zwyczajny, a także dziurawiec zwyczajny [5]. Poniżej zostanie przedstawiona rola ostatniej z wymienionych roślin – dziurawca zwyczajnego.

■ Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum L.*)

Dziurawiec zwyczajny to bylina pochodząca z rodziny dziurawcowatych (*Hypericaceae*), osiągająca ok. 0,6–0,7 m [6]. Jego kwiatostany cechuje duże zagęszczenie i rozgałęzienie, a naprzeciwlegle ułożone liście zawierają w sobie niewielkie zbiorniki olejków eterycznych. Roślina ta wykazuje wiele właściwości leczniczych, m.in. przeciwzapalnych, przeciwbólowych, diuretycznych, wspomagających procesy metaboliczne, usprawniających procesy gojenia się ran i w końcu uspokajających oraz poprawiających nastrój [7]. Jego holistyczne działanie wynika z zawartego w nim bogactwa substancji aktywnych, które znajdują się nie tylko w liściach, ale także w łodydze i kwiatach. W ekstraktach pochodzących z tej rośliny zauważono obecność takich związków jak hiperycyna, hiperforyna, kwercetyna, hiperozyd, witaminy (A, C), rutyna, ksantony, monoterpenu czy beta-sitosterol [8,9].

Działanie antydepresyjne dziurawca zwyczajnego opiera się głównie na mechanizmie hamowania wychwytu niektórych neurotrans-

Depremin 612mg

*Hyperici herbae extractum
siccum quantificatum*
612 mg, tabletki powlekane



NATURALNA RÓWNOWAGA

LEK ZIOŁOWY BEZ RECEPTY

przeznaczony do krótkotrwałego leczenia objawów łagodnych zaburzeń depresyjnych



Depremin 612mg; 1 tabletkę zawiera 612 mg wyciągu (w postaci wyciągu suchego, kwantyfikowanego) z *Hypericum perforatum* L., herba (ziele dziurawca) (DERpierwotny3-6:1), co odpowiada: 0,6 mg – 1,8 mg sumy hiperycyn w przeliczeniu na hiperycynę, 36,72 mg – 91,80 mg sumy flawonoidów w przeliczeniu na rutynę, nie więcej niż 36,72 mg hyperforyny; rozpuszczalnik ekstrakcyjny: etanol 60% (V/V). **Wskazania:** Produkt leczniczy roślinny przeznaczony do krótkotrwałego leczenia objawów łagodnych zaburzeń depresyjnych. **Przeciwwskazania:** Jeśli pacjent ma uczulenie na substancję czynną lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku. Jeśli pacjent jednocześnie stosuje leki o działaniu zmniejszającym reakcję odrzucenia przeszczepu: cyklosporynę, takrolimus do użytku ogólnoustrojowego, leki stosowane w leczeniu zakażenia HIV: ampre nawir, indynawir i inne inhibitory proteazy, leki przeciwnowotworowe: irynotekan i leki przeciwwzakrzepowe: warfarynę. Przed rozpoczęciem stosowania leku Depremin 612mg należy omówić to z lekarzem lub farmaceutą. Podczas leczenia należy unikać ekspozycji na intensywne promieniowanie UV (ultrafioletowe). Z uwagi na brak wystarczających danych, stosowanie u dzieci i młodzieży w wieku poniżej 18 lat nie jest zalecane. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Colfarm S.A., ul. Wojska Polskiego 3, 39-300 Mielec.

PRODUCENT: Zakłady Farmaceutyczne COLFARM S.A.
ul. Wojska Polskiego 3, 39-300 Mielec, infolinia: 800 800 178

www.colfarm.pl

COLFARM

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.

smierców mózgowych, w czym udział bierze przede wszystkim hiperforyna. Substancja ta jest silnym inhibitorem wychwytu zwrotnego serotoniny, dopaminy, noradrenaliny, GABA czy L-glutaminianu [10]. Przez oddziaływanie na glutaminian następuje zwiększenie pobudzenia receptora NMDA (N-metylo-D-asparginowego) i ośrodkowego układu nerwowego [11]. Oprócz działania samej hiperforyny wskazuje się na podobieństwo aktywności kompleksu flawonoidów pochodzących z ekstraktu roślinnego do syntetycznego leku antydepresyjnego – imipraminy [3]. Co więcej, pozytywny wpływ wyciągów z dziurawca wynika z jego właściwości hamujących enzymy MAO (monoaminooksydazy) oraz COMT (katecholo-O-metylotransferazy), które przyczyniają się do rozkładu amin biogennych [12]. Z uwagi na aktywność ekstraktu z dziurawca obserwuje się zwiększenie liczby monoamin znajdujących się w synapsach neuronów części układu limbicznego (ciała migdałowatego, wzgórze, hipokampa) [11].

W badaniach klinicznych dowiedziono, że ekstrakt z dziurawca zwyczajnego ma działanie relaksujące, poprawiające jakość snu (np. przez wzrost faz snu głębokiego, wzrost produkcji melatoniny) czy usprawnia funkcjonowanie poznawcze [13]. Porównując ekstrakty z dziurawca i niektóre leki antydepresyjne (maprotylinę, imipraminę, amitryptylinę, fluoksetynę), wykazano, że ich skuteczność i działanie przeciwdepresyjne lokują się na takim samym poziomie [13]. Należy jednak podkreślić, że skuteczność wymienionych wyżej leków oraz ekstraktu z dziurawca zwyczajnego można porównywać tylko w przypadku depresji o objawach łagodnych lub umiarkowanych. W przypadku leczenia ciężkiego epizodu depresji leki syntetyczne wykazują skuteczniejsze działanie niż omawiany lek ziołowy.

Inną kwestią było porównanie działania ekstraktu z dziurawca konwencjonalnego oraz wielofrakcyjnego. Drugi rodzaj ekstraktu okazał się dwukrotnie skuteczniejszy – u osób badanych istotna poprawa samopoczucia wystąpiła w ciągu

pół roku i utrzymywała się przez cały rok, podczas gdy w przypadku ekstraktu konwencjonalnego częściowa poprawa samopoczucia obserwowana była dopiero po roku [11]. Wspomnianą poprawę samopoczucia zmierzono za pomocą Skali Samooceny Depresji Zunga, składającej się z 20 pozycji; spośród nich pacjent wybiera, z jaką częstotliwością czuje się w zawarty w odpowiedziach sposób [14]. Jak widać, efekt poprawy samopoczucia – podobnie jak w przypadku innych leków antydepresyjnych – nie jest natychmiastowy. Wskazuje się, że pierwsze oznaki poprawy pojawiają się zwykle w ciągu 10–14 dni [10].

Ograniczenia w stosowaniu

Mimo iż wskazuje się na skuteczność i duży poziom bezpieczeństwa, wynikające ze stosowania dziurawca zwyczajnego w leczeniu depresji, to w badaniach dokumentowane są również przypadki skutków ubocznych.

Należy zauważyć, że substancje aktywne zawarte w ekstrakcie cechuje fototoksyczność, więc przez okres leczenia zaleca się unikanie zbędnej ekspozycji na promieniowanie UV [3]. W przeciwnym razie mogą pojawić się zmiany skórne o charakterze przebarwień, rumienia czy świądu. U niektórych badanych osób obserwowano również problemy z funkcjonowaniem układu pokarmowego, zmęczenie, zawroty głowy, suchość w ustach czy ból głowy [10,12]. Co więcej, substancje aktywne ekstraktu mogą reagować z innymi składnikami czynnymi leków, które pacjent jednocześnie stosuje. Taką interakcję zaobserwowano w przypadku [10]:

- cyklosporyny,
- teofiliny,
- fenprokumonu,
- warfaryny,
- amitryptyliny,
- indynawiru,
- digoksyny,
- nefazodonu,
- sertraliny
- paroksetyny.

Niekiedy przeciwwskazaniem do przyjmowania preparatu na bazie dziurawca jest stosowanie doustnej antykoncepcji hormonalnej – może dojść do osłabienia skuteczności antykoncepcji lub wywołania krwawienia międzymiesiączkowego [3]. Ponieważ nie ma dokładnych badań, nie zaleca się również stosowania dziurawca w przypadku dzieci i młodzieży oraz kobiet w ciąży czy okresie laktacji [10].

Podsumowanie

Depresję może cechować różny stopień nasilenia objawów, jednak nawet w przypadku łagodnego epizodu choroby nie należy bagatelizować symptomów. W łagodnym i umiarkowanym przebiegu zaburzenia możliwe jest skuteczne stosowanie naturalnych leków ziołowych, np. zawierających ekstrakt z dziurawca zwyczajnego. Dzięki obecności różnorodnych składników aktywnych (m.in. hiperycyny, hiperforyny, flawonoidów) jest on rośliną o działaniu niwelującym lęk, niepokój oraz inne stany o podłożu nerwowym. Stąd jego działanie można przyrównywać do aktywności niektórych syntetycznych leków przeciwdepresyjnych. Z uwagi na fakt, że jest to naturalna forma leczenia, liczba skutków ubocznych jest ograniczona, co stanowi o bezpieczeństwie jego stosowania. © P

Autorka korespondująca:
dr n. farm. Wioleta Jankowiak
Wioleta.jankowiak@apsl.edu.pl
Nadesłano: 16-01-2022

Piśmiennictwo:

1. Malhi GS, Mann JJ. Depression. *The Lancet*. 2018;392(10161):2299-2312.
2. ICD-10. Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. Tom I. WHO, 2008.
3. Siudem P. Zastosowanie dziurawca w łagodnych i umiarkowanych zaburzeniach depresyjnych. *Gabinet Prywatny*. 2021;28(4):20-24.
4. Szafrński T. Leki ziołowe w leczeniu depresji – aktualny stan wiedzy. *Psychiatria Polska*. 2014;48(1):59-73.
5. Możdżeń K, Rzepka A, Barabasz-Krasny B. Rośliny lecznicze wspomagające terapie stresu, nerwic i depresji. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*. 2021;27(2):182-192.
6. Waniakowa J. Nazwa dziurawca zwyczajnego *Hypericum perforatum* L. w gwarach polskich na tle słowiańskim i europejskim. *Etymologia, diachronica, slavica*. 2014;261-279.
7. Gałuszko M, Cudała WJ. Rola dziurawca w leczeniu depresji. *Psychiatria*. 2005;2(2):93-96.
8. Danek P. Interakcje leków z ziołowymi suplementami diety. *Wszechświat*. 2019;120(7-9):162-169.
9. Gaster B, Holroyd J. St John's Wort for Depression: a systematic review. *Archives of Internal Medicine*. 2000;160(2):152-156.
10. Di Carlo G, Borrelli F, Ernst E, Izzo AA. St John's wort: Prozac from the plant kingdom. *Trends in Pharmacological Sciences*. 2001;22(6):292-297.
11. Puk O. Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) a depresja. Czy można ją leczyć ziołami? *Gabinet Prywatny*. 2020;27(5):6-9.
12. Dobros N. Zioła o działaniu uspokajającym i przeciwdepresyjnym. *Postępy Fitoterapii*. 2017;18(3):215-222.
13. Bilia AR, Gallori S, Vincieri FF. St. John's wort and depression. Efficacy, safety and tolerability – an update. *Life Sciences*. 2002;70(26):3077-3096.
14. Di Pierro F, Risso P, Settembre R. Role in depression of a multi-fractionated versus a conventional *Hypericum perforatum* extract. *Panminerva Medica*. 2018;60(4):156-160.