

piše: Bojan Gnjatović, mr.pharm.

biljni sedativi



Ulazeći u ljetno doba, sezonu teškog vremena, vrućina, sparina, još većih prometnih gužvi, kada bi najradije legli pod palmu i uživali uz more no naše društvene obaveze još ne dopuštaju odlazak na dugo očekivani godišnji odmor, počinje sezona najvećeg stresa, premorenosti, opterećenosti organizma, vrijeme s najvišom stopom suicida. Nedvojbeno jedan od najvažnijih načina da se očuva zdravlje nervnog sistema, reduciraju efekti stresa i eliminiraju depresija i anksioznost je odmor. Odmarati tijelo nije problem, to činimo dok spavamo, no odmarati se mentalno u današnje vrijeme kada postajemo sve više opterećeni razno-raznim informacijama, manje fizički aktivni već je problematičnije; mentalni umor i istrošenost postaju jedni od najvažnijih okidača raznih bolesti. Jedan od načina da se što lakše prebrodi to mnogima nepodnošljivo razdoblje, da se organizmu olakša borba sa svakodnevnim stresovima i mentalno odmori je i korištenje biljnih pripravaka koji blagotvorno djeluju na autonomni nervni sistem.

Kako homeostaza organizma ovisi o balansu suprotnih djelovanja dvaju dijelova autonomnog živčanog sustava,

biljni pripravci koji sadrže komponente koje djeluju i na simpatički i na parasimpatički dio imaju ogromno i važno djelovanje na zdravlje istog. Postoje biljke koje organizmu nude da iz njih crpi sastojke koje su mu u tom trenutku bitne, bilo za toniziranje simpatikusa bilo parasimpatikusa. Upotreba biljnih vrsta s djelovanjem na živčani sustav radije nego sintetskih lijekova ima brojnih prednosti, od kojih valja izdvojiti činjenicu da oni nemaju toksično djelovanje niti ne ostavljaju osjećaj marmurluka kao sintetski sedativi. Štoviše, iako su vrlo efikasne u induciranju stanja duboke relaksacije i sna, studije su pokazale da biljni sedativi ne umanjuju mentalnu budnost, ne smanjuju vrijeme reakcije i lokomotornu koordinaciju.

Najistaknutija predstavnica skupine biljaka sa sedativnim djelovanjem na nervni sistem je svakako valerijana (*Valeriana officinalis*), čija je primjena tradicionalna na američkom kontinentu. Lako je pamtljiva po svom karakterističnom mirisu po 'smrdljivim čarapama' koji nastaje tijekom procesa sušenja biljke. Jedna je od rijetkih biljaka čije se djelovanje pojačava stajanjem, razlog tome je što svoje djelovanje ne zahvaljuje hlapljivom eteričnom

ulju (kao većina drugih: pepermint, matičnjak, kamilica) već esteru koji nastaju u samom procesu sušenja. Djeluje opuštajuće na živce, mišiće i koristi se kao sedativ u tretmanu nesanice, živčane napetosti, anksioznosti, grčeva i spazama, glavobolje, stresa, hipertenzije, menstrualnih bolova, histerije, epilepsije (kao antikonvulziv) te svih drugih vrsta poremećaja autonomnog nervnog sistema. Uz valerijanu vezane su i brojne zanimljive legende. Jedna priča govori o tome kako su bračni parovi vješali snopove valerijane u svojim domovima kako bi njezin opijajući miris u kući donio mir i spriječio svađe. Tijekom prvog svjetskog rata davana je valerijana vojnicima na prvim redovima da bi se smanjio šok od bombardiranja. U drugom svjetskom ratu primjena se proširila i na civilno stanovništvo da bi se smanjio utjecaj konstantnih zračnih uzbuha na mentalno zdravlje stanovništva. U zadnje vrijeme našla se i primjena kod djece u tretiranju poremećaja ponašanja, hiperaktivnosti i teškoća kod učenja. Vrlo je bitna i činjenica da je za razliku od sintetskih sedativa predoziranje biljnima, tako i valerijanom, nemoguće jer se učinak ne pojačava već samo traje dulje vrijeme.

Uz valerijanu, koja je po djelovanju najjača, koriste se za iste ili slične indikacije i druge biljke koje su blaže po svojem relaksirajućem djelovanju na nervni sistem. U prvom redu to su: pasiflora, matičnjak, kamilica, lavanda, hmelj i kava. Kamilica (*Matricaria recutita*) uz brojna druga bolje poznata djelovanja, poput onog protuupalnog, ima i nezanemarivo smirujuće djelovanje na nervni sistem. Taj sitni cvijet vrlo je bogat aminokiselinom triptofanom, vrlo korisnom kod tretmana nesanice, anksioznosti. Veliki plus je što je potpuno sigurna za primjenu kod djece. Istraživanja kave (*Piper methysticum*) traju već nekih stotinjak godina. Sada se zna da su aktivne supstance skupina unikatnih 15 spojeva koje zovemo kavalaktonima. Primarno se koriste za pomoć kod nesanice, inducira osjećaj relaksacije, zadovoljstva i zaoštavanja osjetila te se također uspješno koristi i kod glavobolja.

Pasiflora (*pasiflora incarnata*) biljka je koja ima depresivan učinak na centralni nervni sistem, koristi se kao lijek izbora sa svojim sedativnim i opuštajućim svojstva za tretman nesanice. Alkaloidi i flavonoidi pasiflore imaju dokazano sedativni učinak na životinje. Mnogi od flavonoida, kao apigenin, imaju poznato farmakološko djelovanje – spazmolitičko i antiinflamatorno, pa se koristi i kod pacijenata s parkinsonovom bolešću, za neuralgije i virusne infekcije živčanih stanica.

Matičnjak (*Melissa officinalis*), kao mnogi članovi te porodice biljaka, djeluje osvježavajuće i opuštajuće na nervni sistem zbog svoje aromatičnosti. Ti efekti osjećaju se po cijelom tijelu pa je dobio i pritajeni naziv lijek za sve, kuhan u bijelom vinu smatra se panaceom. Uobičajen je u brojnim preparatima s relaksirajućim, sedativnim i uspavljujućim djelovanjem, a rijetko se koristi sam. Uz druga poznata djelovanja na gastrointestinalni sustav, često se koristi i za pomoć kod menstrualnih grčeva, za nesanicu, mišićnu napetost i glavobolju.

Lavanda (*Lavandula angustifolia*) aromatična je biljka ugodnog mirisa koji potječe od eteričnog ulja. Koriste se uglavnom cvjetovi koji su i najbogatiji uljem. Lavanda se od davnina smatra prirodnim sredstvom koje je korisna pomoć u liječenju čitavog niza zdravstvenih tegoba. Jedno od ekspaniranih njezinih djelovanja je ono na nervni sistem kao blago sredstvo protiv nemira i anksioznosti. Široko je rasprostranjeno korištenje njenog eteričnog ulja za inhaliranje kod umora da bi se osvježio organizam te u tretmanu glavobolje i depresije. Sušeni cvjetovi stavljali su se i u jastuke kako bi pomogli uspavljivanje, smatra se da je ulje lavande po potenciji ravno blažim lijekovima protiv nesanice. Hmelj (*Humulus lupulus*) daleko je najpoznatiji po svojoj upotrebi u pivarstvu. Vrlo blagotvorno djeluje i na nervni sistem, tradicionalno se koristi na smirenje i sigurno induciranje sna. I njime su se u Engleskoj za vrijeme kralja Georgea, punili jastuci da bi se relaksirali teški bolesnici i da bi im se pomoglo da zaspu. Uz navedene biljne vrste lista drugih koji djeluju sedativno na centralni nervni sistem veoma je široka pa ćemo samo nabrojati još neke spomena vrijedne koje se tradicionalno, ali ipak nešto rjeđe koriste: lipa (*tilia officinalis*), borago (*Borago officinalis*), cimicifuga (*Cimicifuga racemosa*), gospina trava (*Hypricum perforatum*), mješurasta lobelija (*Lobelia inflata*), željezarka (*Verbena officinalis*), itd.

SEDIVITAX

biljna mješavina u filter vrećici za opuštanje organizma i mirniji san

- razdražljivost ?
- nesanica ?
- nervoza ?
- nemir ?



- 100% prirodno
- 100% učinkovito
- 100% sigurno

sadrži biljne vrste koje su blage po svojem djelovanju (pasiflora, matičnjak, kamilica)
pa je pogodan za primjenu kod djece i odraslih

Aboca