



# Rośliny lecznicze wspomagające terapie stresu, nerwic i depresji

Medicinal plants supporting therapy of stress, neuroses and depression

Katarzyna Możdżeń<sup>1,B,E-F</sup>, Aneta Rzepka<sup>2,B-D</sup>, Beata Barabasz-Krasny<sup>2,A-F</sup>

<sup>1</sup> Katedra Fizjologii Roślin, Instytut Biologii, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków, Polska

<sup>2</sup> Katedra Botaniki, Uniwersytet Pedagogiczny, Polska

A – Koncepcja i projekt badania, B – Gromadzenie i/lub zestawianie danych, C – Analiza i interpretacja danych, D – Napisanie artykułu, E – Krytyczne zrecenzowanie artykułu, F – Zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

Możdżeń K, Rzepka A, Barabasz-Krasny B. Rośliny lecznicze wspomagające terapie stresu, nerwic i depresji. Med Og Nauk Zdr. doi: 10.26444/monz/136162

## ■ Streszczenie

**Wprowadzenie i cel pracy.** W wielu terapiach antystresowych i antydepresyjnych pomocnym narzędziem jest ziołolecznictwo. Leki ziołowe oraz różnego rodzaju ziołowe suplementy diety, przydatne w terapii niektórych schorzeń psychicznych, zyskują coraz większą popularność, co łatwo można zauważyć, zapoznając się z ofertą handlową. Opracowanie dotyczy systematycznego wykazu i charakterystyki roślin leczniczych, stosowanych w leczeniu stresu, nerwic i depresji, występujących w preparatach dostępnych w sprzedaży.

**Materiał i metody.** Łącznie przeanalizowano składy 95 preparatów – leków, suplementów diety i surowców zielarskich, wykorzystywanych w terapiach stresu, nerwic i depresji, które pozyskano z ofert handlowych aptek oraz sklepów zielarskich. Analizę ich właściwości przeprowadzono na podstawie dostępnej aktualnej bibliografii z zakresu ziołolecznictwa.

**Wyniki.** Sporządzona lista obejmuje 56 gatunków roślin o potwierdzonych właściwościach leczniczych, które są nadal badane pod kątem zastosowania w psychiatrii. Większość scharakteryzowanych tu gatunków wykazuje właściwości uspokajające, nasenne i antydepresyjne. Mniejszą grupę stanowią rośliny o działaniu przeciwlękowym oraz antystresowym. Niektóre posiadają działanie kompleksowe, czyli można je wykorzystywać wspomagająco w leczeniu kilku rodzajów schorzeń.

**Wnioski.** Większość leków pochodzenia roślinnego może być stosowana przez długi czas, nie powodując większych skutków ubocznych, ale trzeba pamiętać, że i one mogą wchodzić w interakcje z innymi lekami lub czynnikami środowiskowymi. Praca ta uwzględnia w większości rośliny używane w analizowanej grupie schorzeń, które są dziko rosnące, uprawiane lub sprowadzane do Polski. Na ich bazie sporządzane są liczne preparaty i suplementy diety, dostępne w sprzedaży pod różnymi nazwami handlowymi.

## Słowa kluczowe

depresja, stres, ziołolecznictwo, substancje czynne

## ■ Abstract

**Introduction and objective.** Herbal medicine is a helpful tool in many anti-stress and antidepressant therapies. Various types of herbal dietary supplements and herbal medicines are gaining increasing popularity. This can be easily seen in the commercial offer of pharmacies and herbal stores. The study concerns a systematic list and characteristics of medicinal plants used in the treatment of stress, neuroses and depression, occurring in the preparations available for sale.

**Materials and method.** In total, the compositions of 95 preparations – drugs, dietary supplements and herbal raw materials used in the treatment of stress, neurosis and depression were analysed, which were obtained from the commercial offers of pharmacies and herbal stores. The analysis of their properties was carried out on the basis of the current bibliography in the field of herbal medicine.

**Results.** The compiled list includes 56 plant species with proven medicinal properties that are still being researched for use in psychiatry. Most of the species characterised here exhibit sedative, hypnotic and antidepressant properties. A smaller group are plants with anti-anxiety and anti-stress properties. Some of the medicinal species have a comprehensive effect, which means that they can be used in several types of psychological diseases.

**Conclusions.** Most plant-derived drugs can be used for long periods of time without causing major side effects, but they could also interact with other drugs or environmental factors. This study takes into account only those species used in the analysed group of diseases, which are wild, cultivated or imported to Poland. On their basis, numerous preparations and dietary supplements are prepared, available for sale under various trade names.

## Key words

depression, stress, herbal medicine, active substances

## WSTĘP

Rozwój cywilizacyjny niesie niewątpliwie korzyści w wielu sferach życia ludzkiego. Niestety są również pewne niekorzystne następstwa tego rozwoju, których nie sposób pominąć. Lęk i poczucie zagrożenia bardzo często rodzą się

Adres do korespondencji: Katarzyna Możdżeń, Katedra Fizjologii Roślin, Instytut Biologii, Uniwersytet Pedagogiczny, ul. Podchorążych 2, Kraków, Polska  
E-mail: katarzyna.mozdzen@up.krakow.pl

Nadesłano: 15.02.2021; Zaakceptowano do publikacji: 26.04.2021; publikacja online: 13.05.2016

z niewiedzy, nieznajomości faktów, nowych sytuacji, które bywają kontrowersyjne dla wielu ludzi. Gdy źródło tego napięcia jest trudne do rozpoznania, to mamy do czynienia z lękiem. Lęki generujemy sami bądź ulegamy lękom osób z naszego otoczenia. U niektórych przeradza się to w tzw. zespół uogólnionego lęku, charakteryzujący się nasilonym lękiem, występującym przez dłuższy czas. Odrębną grupę lęków stanowią fobie, czyli lęki pojawiające się w określonych sytuacjach, ale takich, które nie są obiektywnie niebezpieczne [1].

Współcześnie nieustanna aktywność jest oznaką wysokiego statusu i sukcesu w życiu, natomiast bezczynność jest bezwartościowa. Wymusza to na przeciętnym obywatelu życie w nieustannym stresie. Stres, który stał się nieodłącznym elementem ludzkiego życia, określany jest przez Światową Organizację Zdrowia jako najbardziej szkodliwy czynnik, zagrażający zdrowiu współczesnego człowieka [2]. Definiowany m.in. jako obciążenie, presja, napięcie, aktualnie określany jest trojako: jako bodziec, który przeszkadza i odrywa od aktywności, jako reakcja na taki bodziec ze środowiska zewnętrznego i jako dynamiczna relacja między człowiekiem i otoczeniem [3].

Przedłużające się sytuacje stresowe mogą powodować stany lękowe, nerwice, zachowania agresywne oraz szereg objawów fizjologicznych, np.: wzrost ciśnienia krwi, zaburzenia rytmu serca czy spadek poziomu wapnia i magnezu. Stały stres jest przyczyną istotnych zaburzeń snu, które mogą prowadzić do wyniszczenia psychicznego organizmu, a nawet śmierci [4]. Jednym z negatywnych skutków przewlekłego stresu jest również depresja, której rozpowszechnienie sprawiło, iż zyskała miano „przeziębienia psychiatrii” [2]. To jednak od predyspozycji jednostki zależy, czy stres wpływa korzystnie, mobilizująco (*eustres*) czy negatywnie, w sposób szkodliwy (*distres*). Ludzie osobniczo różnią się pod względem reakcji na natężenie czynników stresotwórczych. Jednak wszyscy przy wysokich dawkach tego rodzaju bodźców reagują na nie negatywnie [5, 6].

Aktualnie radzenie sobie ze stałym stresem stanowi o możliwościach jednostki w rozwiązywaniu problemów. Wybierane metody walki ze stresem różnią się w zależności od płci i wieku, a także od preferencji osobniczych. Wśród bardziej uniwersalnych można wymienić m.in.: ćwiczenia fizyczne, relaksację, masaż, integrację ciała, rozumu i ducha, rozładowywanie konfliktów czy rozwijanie umiejętności komunikowania się z innymi [6]. Gdy zawiodą tego rodzaju działania antystresowe, konieczne stają się terapie farmakologiczne. Rozwijające się w następstwie stresu choroby cywilizacyjne, które są dużym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego i fizycznego, wskazują na konieczność nieustannego podnoszenia kompetencji w tym zakresie [5].

W wielu terapiach antystresowych i antydepresyjnych pomocnym narzędziem jest ziołolecznictwo. Człowiek od wieków starał się wykorzystywać uzdrawiającą moc ziół w leczeniu różnych rodzajach schorzeń i dolegliwości, także tych związanych ze sferą psychiczną [7–13]. Choć współcześnie istnieje wiele skutecznych leków syntetycznych, to długotrwałe ich stosowanie może powodować niepożądane działania, a nawet uzależnienie. Udowodniono, że stosowanie leków ziołowych leczy wiele schorzeń, nie powodując tak wiele skutków ubocznych, a używanie ich z syntetykami działa korzystnie na organizm, przyczyniając się do szybszego wyzdrowienia. Dlatego leki ziołowe oraz różnego rodzaju ziołowe suplementy diety, pomocne w terapii niektórych schorzeń psychicznych, zyskują coraz większą popularność,

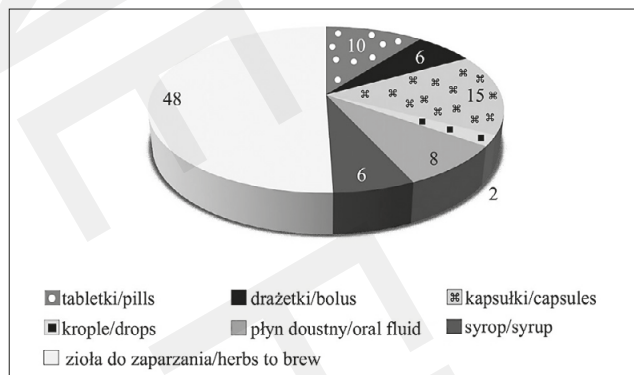
co łatwo można zauważyć, zapoznając się z ofertą handlową aptek i sklepów zielarskich. Jednak substancje roślinne mogą również wchodzić w interakcje z lekami, dlatego przy stosowaniu leków na receptę należy skonsultować spożywanie każdego innego preparatu z lekarzem [14].

## CEL PRACY

Celem podjętych analiz jest przedstawienie wykazu systematycznego i charakterystyka roślin leczniczych stosowanych w preparatach oraz suplementach diety aktualnie dostępnych w sprzedaży, wspomagających leczenie stresu, nerwic i depresji.

## MATERIAŁ I METODY

Materiały do pracy, łącznie 95 – leków, suplementów diety i surowców zielarskich, wykorzystywanych w terapiach stresu, nerwic i depresji oraz ich składy, pozyskano z ofert handlowych dwóch aptek (w miejscowościach Bobowa i Siedliska) oraz dwóch sklepów zielarskich (w Gorlicach i Krakowie) z południowej Polski. W analizach uwzględniono tylko preparaty sprzedawane bez recepty lekarza (ich spis zamieszczono na końcu tego rozdziału). Postacie tych preparatów ilustruje ryc. 1.



**Rycina 1.** Postacie leków, suplementów diety i substancji roślinnych, występujące w analizowanej grupie produktów zielarskich: stałe (tabletki, drażetki, kapsułki) i ciekłe (krople, płyn doustny, syrop, zioła do zaparzania)

Na podstawie analiz stworzono listę roślin wykorzystywanych w tego rodzaju produktach zielarskich. Do listy dołączono dodatkowo 5 gatunków (*Anagallis arvensis* L., *Lobelia inflata* L., *Nymphaea alba* L., *Papaver somniferum* L., *Vinca minor* L.), o powszechnie znanym zastosowaniu w terapiach nerwic i depresji, ale obecnie niewykorzystywanych w preparatach bez recepty. Ponadto określono: które rodziny są najliczniej reprezentowane w tej grupie leków i suplementów, które gatunki wykorzystuje się tu najczęściej oraz czy dominują tu taksony rodzime czy obce (ich substancje są do nas sprowadzane).

Charakterystykę roślin leczniczych, stwierdzonych w analizowanych produktach zielarskich, przeprowadzono na podstawie następującej bibliografii: Broda i Mowszowicz [15], Sarwa [16], Ożarowski [17], Nowak [18], Majewska [19], Książkiewicz [20], Sadowska i wsp. [21], Amsterdam i Pannossian [22], Senderski [23], Lewkowicz-Mosiej [24], Li i wsp. [25], Machałek [26], Panossian i Amsterdam [27]. W opisach

poszczególnych gatunków zamieszczono następujące informacje: występowanie, rodzaj substancji roślinnej (surowca zielarskiego), rodzaj substancji czynnych i innych związków zawartych w danej roślinie, ich działanie w analizowanych terapiach oraz nazwy handlowe leków i suplementów na bazie tego gatunku.

Nazewnictwo gatunków rodzimych zastosowano na podstawie strony internetowej Flora Polski – atlas-roślin.pl [28], obcych wg publikacji autorstwa Z. Podbielkowskiego i B. Studnik-Wójcikowskiej [29], natomiast ujęcie systematyczne wg opracowania Z. Mirek i wsp. [30].

Alfabetyczny wykaz analizowanych leków, suplementów lub surowców zielarskich, dostępnych w sprzedaży bez recepty (bez podania producenta):

1) Arktyczny korzeń, 2) Aromatol, 3) Benosen®, 4) Bilobil intense, 5) Biogal, 6) Boragolandyna, 7) byRELAXIL, 8) Deprecaps, 9) Extraspasmina, 10) Femiflavin, 11) Fix koniuczyna czerwona, 12) Geriavit-Pharmaton, 13) Ginkofar, 14) Ginkogins, 15) Ginseng 200, 16) Ginseng 500, 17) Herbata fix dobry nastrój, 18) Herbata Kalma fix, 19) Herbata fix dobry nastrój, 20) Herbata fix energia z guaraną, 21) Herbata fix Ginsamix z żeń-szeniem, 22) Herbata fix melisa z jabłkiem, 23) Herbata fix melisa z pigwą, 24) Herbata fix melisa z pomarańczą, 25) Herbata fix na pamięć, 26) Herbata fix Nervinex odprężenie, 27) Herbata fix Nervinex relax, 28) Herbata fix Nervinex wyciszenie, 29) Herbata fix stres, 30) Herbata fix Yerba Mate, 31) Herbata fix zdrowy sen, 32) Kalms, 33) Klimaktobon, 34) Kora berberysu, 35) Kora kaliny koralowej, 36) Korzeń berberysu, 37) Korzeń goryszu, 38) Korzeń kozłka, 39) Koszyzek rumianku, 40) Koszyzek rumianu rzymskiego, 41) Kwiat lawendy, 42) Kwiat

pierwiosnki, 43) Kwiat tarniny, 44) Lipa fix, 45) Liść bobrka, 46) Liść rozmarynu, 47) Liść szaławii, 48) Majeranek otarty – ziele, 49) Melisa fix, 50) Melisal, 51) Melisana Klosterfrau, 52) Meliski, 53) Melissed, 54) Melis-Tonik, 55) Meno-Klima, 56) Neocardina, 57) Neopersen, 58) Neospasmina, 59) NervoCalm, 60) Nervocol complex, 61) Nervomix forte, 62) Nervosan, 63) Nervosol, 64) Nerwobon, 65) Nerwobonisan, 66) Nerwobonisol, 67) Olimp żeń-szeń vita-complex, 68) Passispasmin, 69) Positivum, 70) Prostan fix, 71) Psychocaps, 72) Relamax, 73) Remifemin, 74) Sedabon, 75) Sedomix, 76) Sen APTEO, 77) Senimax, 78) Senospasmina, 79) Tabletki uspokajające Labofarm, 80) Tatarak kłącze, 81) Tonaxinum forte na noc, 82) Valerin, 83) Valused, 84) Ziele bazylii, 85) Ziele bukwicy, 86) Ziele bylicy pospolitej, 87) Ziele jemioli, 88) Ziele macierzanki, 89) Ziele marzanki wonnej, 90) Ziele melisy, 91) Ziele męczennicy, 92) Ziele nostryka, 93) Ziele piołunu, 94) Ziele ruty herbata, 95) Ziele werbeny.

## WYNIKI

Wykaz systematyczny obejmuje 56 roślin leczniczych stosowanych w terapiach wspomagających leczenie stresu, nerwic i depresji, w tym większość (31 rodzin) zaliczanych do klasy *Magnoliopsida* (tab. 1). Tylko jedna rodzina należy do klasy *Ginkgopsida* (*Ginkgoaceae*), a trzy rodziny wliczane są do klasy *Liliopsida* (*Iridaceae*, *Poaceae*, *Acoraceae*). Najwięcej roślin leczniczych z tej grupy preparatów przynależy do rodzin: *Lamiaceae*, *Rosaceae* oraz *Asteraceae*, „inne” obejmują pojedynczych reprezentantów 26 rodzin – ryc. 2. Ogółem w tej grupie preparatów odnotowano przedstawicieli 35 rodzin.

**Tabela 1.** Wykaz systematyczny i charakterystyka ziół stosowanych w preparatach wspomagających leczenie stresu, nerwic i depresji

Gatunek/ Species	Występowanie/ Occurence	Substancja roślinna/ Plant material	Substancje czynne i inne związki/ Active substances and other compounds	Działanie/ Effect	Występowanie w lekach lub suplementach/ Occurrence in drugs or supplements
<i>Ginkgoaceae</i> Engl. (miłorzębowate)					
1) <i>Ginkgo biloba</i> L. – <b>miłorząb dwuklapowy</b> (japoński)	Japonia; uprawiany w Ameryce i Europie	liście	glikozydy flawonowe, m.in. izoramnetyna, olejek kamforowy, kwercetyna, oraz laktony terpenowe (ginkolidy a, b, c i bilobalid)	poprawiające krążenie mózgowe, pamięć, koncentrację	Bilobil intense, Ginkogins, Ginkofar
<i>Magnoliaceae</i> Juss. (magnoliowate)					
2) <i>Magnolia kobus</i> DC. – <b>magnolia japońska</b>	Japonia; uprawiana w Ameryce i Europie	kora, kwiat, liście	magnolol, honokiol	uspokajające; przeciwlękowe, antydepresyjne	Tonaxinum forte na noc
<i>Nymphaeaceae</i> Salisb. (grzybieniowate)					
3) <i>Nymphaea alba</i> L. – <b>grzybienie białe</b>	Europa; w Polsce rośnie w jeziorach i stawach	korzeń, świeży kwiat	glikozydy flawonoidowe, alkaloidy, garbniki, śluz, związki mineralne	uspokajające; nasennie, hamujące pobudzenie seksualne	niedostępne bez recepty
<i>Myristicaceae</i> R. Br. (muszkatolowcowate)					
4) <i>Myristica fragrans</i> Houtt. – <b>muszkatowiec korzenny</b>	Wyspy Banda (Archipelag Malajski)	owoc z osnówką	mirystycyna	psychoaktywne; pobudzające (odurzające)	Herbata fix stres
<i>Ranunculaceae</i> Juss. (jaskrowate)					
5) <i>Cimicifuga racemosa</i> (L.) Nutt. – <b>pluskwica groniasta</b>	Ameryka Pn.; czasami uprawiana w Europie	korzeń	gorycze, glikozydy triterpenowe (cimifugina, akteina), garbniki, fenolokwasy, żywice	uspokajające	Klimaktobon, Remifemin (objawy menopauzy)
<i>Berberidaceae</i> Juss. (berberysowate)					
6) <i>Berberis vulgaris</i> L. – <b>berberys zwyczajny</b>	Europa, w Skandynawii i na Wyspach Brytyjskich	korzeń, liść, owoc, kora	m.in. berberyna, berbamina, palmatyna i magnofloryna	antydepresyjne i antystresowe; m.in. obniżające ciśnienie	Korzeń berberysu, Kora berberysu

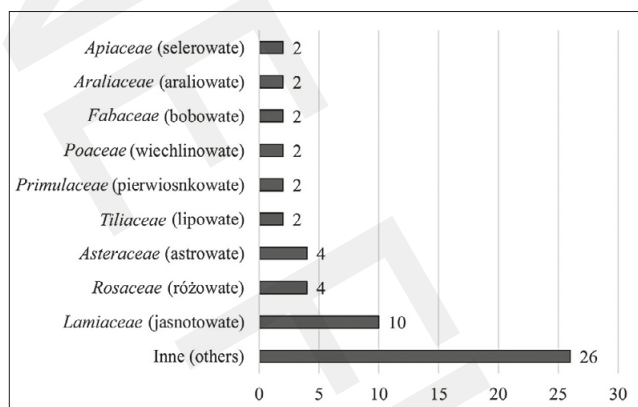
Gatunek/ Species	Występowanie/ Occurrence	Substancja roślinna/ Plant material	Substancje czynne i inne związki/ Active substances and other compounds	Działanie/ Effect	Występowanie w lekach lub suplementach/ Occurrence in drugs or supplements
<i>Papaveraceae</i> Juss. (makowate)					
7) <i>Papaver somniferum</i> L. – <b>mak lekarski</b>	Azja Mniejsza, basen śródziemnomorski, Afryka Płn.; w Polsce uprawiany	nasiona, makowiny	alkaloidy: m.in. morfina, kodeina, papaweryna, narkotyna, kwasy organiczne, antocyjany, sole mineralne, związki śluzowe, fitosterole	silnie uspokajające; stosowany w leczeniu bezsenności (odurzające)	niedostępne bez recepty
<i>Cannabaceae</i> Martinov (konopiowate)					
8) <i>Humulus lupulus</i> L. – <b>chmiel zwyczajny</b>	strefa umiarkowana Azji, Ameryka Płn. i Europy; w Polsce rośnie na obrzeżach lasów i w zaroślach	szyszka	związki żywicowe: w tym metylobutenol, lupulon i humolon, olejek eteryczny, w skład którego wchodzi kariofilen, humulen, farnezen, ponadto flawonoidy, garbniki, cholina, woski, związki purynowe i triterpeny	uspokajające, wzmacniające układ nerwowy; stosowany w bezsenności i innych zaburzeniach snu, stanach lękowych, w wyczerpaniu psychicznym	Benosen®, byRELAXIL, Deprecaps, Herbatka fix stres, Herbatka fix zdrowy sen, Meliski, NervoCalm, Nervocol complex, Nervomix forte, Nervosol, Nerwobon, Nervobonisan, Nervobonisol, Passispasmin, Positivum, Prostan fix, Psychocaps, Sedomix, Sen APTEO, Senimax, Tabletki uspokajające Labofarm, Valused
<i>Hypericaceae</i> Juss. (Clusiaceae Lindl. = Guttiferae Juss.) (dziurawcowate, kluzjowate, okrężnicowate)					
9) <i>Hypericum perforatum</i> L. – <b>dziurawiec zwyczajny</b>	Europa, Afryka Płn., Azja i Ameryka Płn.; w Polsce występuje pospolicie na wyżynach	ziele	flawonoidy, garbniki katechiny, związki antranoidowe, olejek eteryczny, kwasy organiczne, cukry, pektyny, sole mineralne.	przeciwdepresyjne, uspokajające; stosowany w stanach niepokoju, obniżenia nastroju, depresji	Herbata Kalma fix, Melisal, Melised, Nervomix forte, Sedomix
<i>Passifloraceae</i> Juss. ex Roussel (męczennicowate)					
10) <i>Passiflora edulis</i> Sims. – <b>męczennica jadalna</b> (maracuja)	Ameryka Płd.; uprawiana w Europie; w Polsce uprawiana jako roślina ozdobna	ziele	alkaloidy indolowe: harmalina, passifloryna, harmina i harmol, glikozydy: pochodne luteoliny, apigeniny, glikozyd cyjanogeniny, maltol, fitosterole, gynokardyna, kumaryny, śladowe ilości olejku eterycznego, kwasy organiczne	uspokajające; stosowana w stanach lękowych, problemach ze snem, migrenach na tle nerwowym	Deprecaps, Nerwobon, Passispasmin, Senospasmina, Valused, Ziele męczennicy
<i>Tiliaceae</i> Juss. (lipowate)					
11) <i>Tilia cordata</i> Mill. – <b>lipa drobnolistna</b>	Europa; w Polsce w lasach, parkach	kwiatostan	flawonoidy, związki śluzowe, garbniki, triterpeny, pochodne kwercetyny, olejek eteryczny, w skład którego wchodzi: farnezol, terpeny, eugenol, geraniol	uspokajające; stosowana w leczeniu napięcia nerwowego i pobudliwości układu nerwowego	Herbata Kalma fix, Melisal, Lipa fix, Nervobonisan, Psychocaps
12) <i>Tilia platyphyllos</i> Scop. – <b>lipa szerokolistna</b>	Europa; w Polsce w lasach, parkach	kwiatostan	flawonoidy, związki śluzowe, garbniki, triterpeny, pochodne kwercetyny, olejek eteryczny, w skład którego wchodzi: farnezol, terpeny, eugenol, geraniol	uspokajające; działanie podobne do działania <i>T. cordata</i>	Herbata Kalma fix, Melisal, Lipa fix, Nervobonisan, Psychocaps
<i>Primulaceae</i> Batsch ex Borkh. (pierwiosnkowate)					
13) <i>Anagallis arvensis</i> L. – <b>kurzyślad polny</b>	Europa, Azja, Afryka Płn.; w Polsce chwast uprawowy	ziele	antocyjany, cyklaminy, flawonoidy, garbniki, kwasy organiczne, saponiny, gorycze	uspokajające; stosowany w leczeniu depresji i stresu	niedostępne bez recepty
14) <i>Primula veris</i> L. – <b>pierwiosnek lekarski</b>	Europa, Azja; w Polsce na polanach, łąkach, w zaroślach	kwiat, korzeń	saponiny triterpenowe (kwas prymulowy, prymulagenina), prymulawerozyd, garbniki, olejek eteryczny, flawonoidy, karotenoidy, witamina C	uspokajające; stosowany w bezsenności stanach napięcia nerwowego	Kwiat pierwiosniki
<i>Rosaceae</i> Juss. (rózowate)					
15) <i>Prunus spinosa</i> L. – <b>śliwa tarnina</b>	strefa klimatu umiarkowanego; w Polsce pospolita	kwiat, owoc	flawonoidy w tym: kemeferol i kwercetyna, pektyny, węglowodany, garbniki, związki mineralne, witamina C, fitosterole	uspokajające (tylko kwiat tarniny)	Kwiat tarniny
16) <i>Rosa canina</i> L. – <b>róża dzika</b>	półkula północna; w Polsce pospolita, uprawiana	owoc, kwiat	witamina C, garbniki, flawonoidy, witaminy z grupy B, olejek eteryczny (nerol, cytronelol), pektyny	uspokajające	Herbatka fix Nervinex odprężenie, Herbatka fix Nervinex relax, Sedomix

Gatunek/ Species	Występowanie/ Occurrence	Substancja roślinna/ Plant material	Substancje czynne i inne związki/ Active substances and other compounds	Działanie/ Effect	Występowanie w lekach lub suplementach/ Occurrence in drugs or supplements
17) <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC. – <b>głóg dwuszyjkowy</b>	Europa, Azja, Afryka Płn.; w Polsce pospolity w lasach, zaroślach, parkach, ogrodach	kwiatostan (z liśćmi), owoc	garbniki, flawonoidy, triterpeny, związki kumarynowe, fitosterole, aminy, fenolokwasy, witaminy z grupy B, witamina C, sole mineralne, pektyny	uspokajające; stosowany w bezsenności i stanach lękowych	byRELAXIL, Herbatka fix dobry nastrój Herbatka fix stres, Herbatka fix Nervinex wyciszenie, Herbatka Kalma fix, Melisal, Melis-Tonik, Neospasmina, Nerwobonisan, Passispasmin, Sedomix, Senimax
18) <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. – <b>głóg jednoszyjkowy</b>	Europa, Azja, Afryka Płn.; w Polsce pospolity w lasach, zaroślach, parkach, ogrodach	kwiatostan (z liśćmi), owoc	garbniki, flawonoidy, triterpeny, związki kumarynowe, fitosterole, aminy, fenolokwasy, witaminy z grupy B, witamina C, sole mineralne, pektyny	podobne do <i>C. laevigata</i> ; uspokajające; stosowany w bezsenności i stanach lękowych	byRELAXIL, Herbatka fix Nervinex wyciszenie, Herbatka fix stres, Herbatka Kalma fix, Herbatka fix zdrowy sen, Herbatka fix dobry nastrój, Melisal, Melis-Tonik, Neocardina, Neospasmina, Nerwobonisan, Passispasmin, Sedomix, Senimax.
<i>Crassulaceae</i> J. St.-Hil. (gruboszowate)					
19) <i>Rhodiola rosea</i> L. – <b>różeńiec górski</b>	Eurazja, Ameryka Płn.; w Polsce w Tatrach, Sudetach i Bieszczadach	korzeń	salidrozyd, pochodne alkoholu cynamonowego tj.: rozaryna, rozyna i rozawina	ogólnie wzmacniające układ nerwowy; stosowany w leczeniu stanów depresyjnych	Arktyczny korzeń, Nervocalm, Nervocol complex
<i>Fabaceae</i> Lindl. ( <i>Leguminosae</i> Juss. = <i>Papilionaceae</i> Giseke) (bobowate, motylkowate)					
20) <i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pall. – <b>nostrzyk żółty</b>	Europa, Azja (strefa umiarkowana), Ameryka; w Polsce pospolity	ziele	kumaryna, melilotyna, dikumarol, kwas kumarynowy, flawonoidy, allantoina, kwasy organiczne, sole mineralne, garbniki, olejek eteryczny	uspokajające	Ziele nostrzyka
21) <i>Trifolium pratense</i> L. – <b>koniczyna łąkowa</b> (czerwona)	Azja, Ameryka Płn. i Płd., Europa; w Polsce pospolity na łąkach i pastwiskach	kwiat, ziele	fenolokwasy, antocyjany, garbniki, flawonoidy, olejek eteryczny, witaminy	uspokajające; stosowany przy uderzeniach gorąca, nadmiernej potliwości, niepokoju, rozdrażnieniu	Femiflavin, Meno-Klima, Fix koniczyna czerwona (objawy menopauzy)
<i>Rutaceae</i> Juss. (rutowate)					
22) <i>Ruta graveolens</i> L. – <b>ruta zwyczajna</b>	w krajach śródziemnomorskich; w Polsce uprawiana	liść, ziele	flawonoidy np. rutozyd; alkaloidy np. rutamina, arboryna; olejek eteryczny, kwasy organiczne, sole mineralne, witamina C	uspokajające	Ziele ruty herbatka
<i>Sapindaceae</i> Juss. (mydleńcowate)					
23) <i>Paullinia cupana</i> H.B.K. – <b>paulinia guarana</b>	dorzecze Amazonki i Pary (Brazylia)	nasiona	kofeina, teobromina, teoflina	niwelujące zmęczenie i poprawiające koncentrację	Herbatka fix dobry nastrój, Herbatka fix energia z guaraną
<i>Araliaceae</i> Juss. (araliowate)					
24) <i>Eleutherococcus senticosus</i> (Rupr. & Maxim.) Maxim. – <b>eleuterokok kolczasty</b>	Europa Wsch., Chiny, wsch. część Rosji i Korei	kłącze, korzenie	eleuterozydy, kumaryny, węglowodany i fitosterole	uspokajające, ułatwiające zasypianie, przeciwstresowe,	byRELAXIL
25) <i>Panax ginseng</i> C.A.Mey. – <b>żeń-szeń właściwy</b>	laszy Azji, uprawiany w wielu krajach ciepłego klimatu	korzeń, korzeń z ziołem	saponiny triterpenowe – ginsenozydy, olejek eteryczny, cholina, peptydy, alkohole, flawonoidy, węglowodany	poprawiające samopoczucie; stosowany w stanach depresyjnych wynikających z przemęczenia organizmu	Herbatka fix dobry nastrój, Geriavit-Pharmaton, Ginkogins, Ginseng 200, Ginseng 500, Herbatka fix Ginsamix z żeń-szeniem, Olimp żeń-szeń vita-complex
<i>Apiaceae</i> Lindl. (= <i>Umbelliferae</i> Juss.) (selerowate, baldaszkowate)					
26) <i>Angelica archangelica</i> L. – <b>dzięgiel</b> (arcydzięgiel) <b>litwor</b>	Europa Śr. i Płn.-Wsch., Azja Śr.; w Polsce w górach (Sudety, Tatry) oraz czasami na nizinach	korzeń	olejek eteryczny: makrolakton, alfa-inen, alfa-felandren, penta-dekanolid; związki furanokumarynowe i kumarynowe, fitosterole, triterpeny, sole mineralne, cukry, witaminy B, C	uspokajające; stosowany w stanach depresyjnych powypadkowych, w stanach wysokiego pobudzenia nerwowego, zaburzeniach snu	Herbatka fix Nervinex odprężenie, Melisal, Melisana Klosterfrau, Melis-Tonik, Nervosol
27) <i>Peucedanum ostruthium</i> (L.) W.D.J. Koch – <b>gorzysz miarż</b>	Europa Śr., płn. części Europy Płd., na Wyspach Brytyjskich i w Skandynawii; w Polsce w Sudetach	korzeń	olejki eteryczne, pochodne kumaryny, garbniki, oleje i związki żywicowe.	uspokajające; stosowany m.in. w terapii nerwicy i stanów lękowych, padaczki, zaburzeń nerwowych okresu menopauzy	Korzeń goryszu

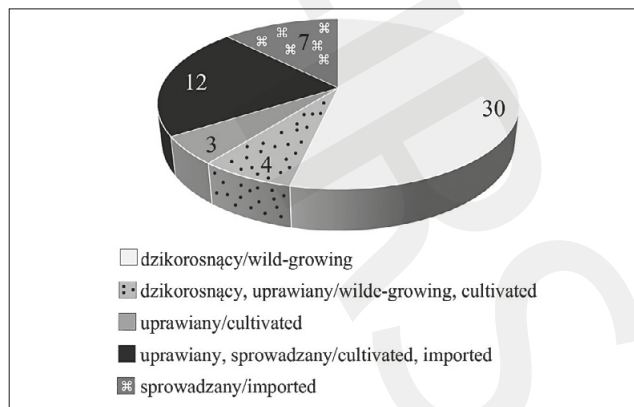
Gatunek/ Species	Występowanie/ Occurrence	Substancja roślinna/ Plant material	Substancje czynne i inne związki/ Active substances and other compounds	Działanie/ Effect	Występowanie w lekach lub suplementach/ Occurrence in drugs or supplements
<i>Aquifoliaceae</i> Bartl. (ostrokrzewowate)					
28) <i>Ilex paraguariensis</i> St.-Hil. – <b>ostrokrzew paragwajski</b>	Ameryka Płd.	liście, młode ziele	kofeina, inozytol, cholinę, kwas nikotynowy, flawonoidy	lekko pobudzające; łagodzi stres i zmęczenie	Herbatka fix energia z gua- ną, Herbatka fix Yerba Mate
<i>Loranthaceae</i> Juss. (gązownikowate)					
29) <i>Viscum album</i> L. – <b>jemiola pospolita</b>	strefa umiarkowana Azji i Europy; w Polsce pospoli- ta (pasożytuje na drzewach liściastych)	ziele	glikoproteiny, polisacharydy, alkohole cukrowe (ponitol, man- nitol), fenolokwasy, flawonoidy, związki triterpenowe, fitosterole, peptydy	uspokajające, nasenne	Ziele jemioty
<i>Menyanthaceae</i> Dumort. (bobrkowate)					
30) <i>Menyanthes trifoliata</i> L. – <b>bobrek trójlistkowy</b>	Europa, Ameryka Płn. i Azja	liść	irydoidy, alkaloidy, fenolokwasy, garbniki, flawonoidy, pektyny, kwasy organiczne, olejek eter- yczny, witamina C	uspokajające; poprawia samopoczucie	Liść bobrka
<i>Gentianaceae</i> Juss. (goryczkowate)					
31) <i>Gentiana lutea</i> L. – <b>goryczka żółta</b>	górskie obszary płd. i środ- kowej Europy; w Polsce – rejon Karpat	korzeń	gorycze, sekoirydoidy np. ama- rogentyna; alkaloidy, glikozydy, węglowodany, pektyny, olejek eteryczny, fitosterole i sole mineralne	uspokajające; przywraca dobre samopoczucie	Kalms, Melisana Klosterfrau
<i>Apocynaceae</i> Juss. (toinowate)					
32) <i>Vinca minor</i> L. – <b>barwi- nek pospolity</b>	Azja Mniejsza, Europa; w Polsce tereny nizinne i podgórskie	ziele	alkaloidy indolowe np. wincyna, winkamina; związki triterpeno- we, kwasy organiczne, pektyny, flawonoidy, sole mineralne	niwelujące niedotlenienie mózgu; pomocny w nerwi- cach wegetatywnych	niedostępne bez recepty
<i>Rubiaceae</i> Juss. (marzanowate)					
33) <i>Galium odoratum</i> (L.) Scop. – <b>marzanka wonna</b>	Afryki Płn., Europa (strefa umiarkowana); w Polsce w lasach, na nizinach	ziele	kumaryna, olejek eteryczny, glikozydy irydooidowe, sole mine- ralne i kwas askorbinowy	uspokajające; nasenne	Ziele marzanki wonnej
<i>Caprifoliaceae</i> Juss. (przewiertniowate)					
34) <i>Viburnum opulus</i> L. – <b>kalina koralowa</b>	Europa, Afryka Płn.-Zach., Azja Środkowa i Zach.; w Polsce w lasach liścia- stych; sadzona w parkach	kora	katechina, garbniki katechinowe, triterpeny, flawonoidy związki kumarynowe, gorycze (wibur- nina), olejek eteryczny i sole mineralne	uspokajające; antydepre- syjne	Kora kaliny koralowej
<i>Valerianaceae</i> Batsch (koziłkowate)					
35) <i>Valeriana officinalis</i> L. – <b>koziłek lekarski</b>	Azja, Ameryka Płn., Europa; w Polsce w wilgotnych lasach	korzeń, kłącze z korzeniem	olejek eteryczny, fenole, kwasy organiczne, terpeny (irydoidy, seskwiterpeny), alkohole, glikozydy, związki ami- nowe alkaloidy, sole mineralne	uspokajające, lekko psy- chotropowe; stosowany w zaburzeniach snu, stanach lękowych	Extraspasmina, Kalms, Korzeń kozłka, Neocardina, Neospasmina, Nervomix forte, Nervosan, Nerwobon, Nerwobonisan, Nerwoboni- sol, Passispasmin, Sedabon, Sedomix, Tabletki uspa- kające Labofarm, Valerin, Valused
<i>Boraginaceae</i> Juss. (ogórecznikowate, szorstkolistne)					
36) <i>Borago officinalis</i> L. – <b>ogórecznik lekarski</b>	Europa, Azja, Ameryka Płn.; w Polsce pospolity, jest także uprawiany	ziele, nasiona	olejek eteryczny, garbniki, śluzu, flawonoidy, alkaloidy pirolizydy- nowe, kwasy tłuszczowe (kwas linolowy), saponiny, żywice, antocyjany	uspokajające, olej z nasion stosowany jest w leczeniu depresji	Biogal, Boragoglandyna
<i>Verbenaceae</i> J. St.-Hil. (werbenowate)					
37) <i>Verbena officinalis</i> L. – <b>werbena pospolita</b>	Europa, Afryka Płn., Azja Śr.; w Polsce – na obszarach suchych	ziele	glikozydy irydooidowe (werbeni- na, werbenalina), werbaskozyd, olejek eteryczny	uspokajające, antydepre- syjne; stosowana w lecze- niu nerwic, bezsenności	Ziele werbeny
<i>Lamiaceae</i> Mart. (= <i>Labiatae</i> Juss.) (jasnotowate, wargowe)					
38) <i>Betonica officinalis</i> L. – <b>bukwica lekarska</b>	Azja Płn., Europa; w Polsce pospolita – w lasach, na łąkach, w zaroślach	ziele	alkaloidy pirolidinowe, cholina, garbniki, irydoidy, gorycze, sole mineralne.	uspokajające	Ziele bukwy

Gatunek/ Species	Występowanie/ Occurrence	Substancja roślinna/ Plant material	Substancje czynne i inne związki/ Active substances and other compounds	Działanie/ Effect	Występowanie w lekach lub suplementach/ Occurrence in drugs or supplements
39) <i>Lavandula angustifolia</i> Mill. – <b>lawenda wąskolistna</b>	Europa, Ameryka Płn.; w Polsce uprawiana na południu w celach leczniczych lub jako roślina ozdobna	kwiat	olejek eteryczny, garbniki, triterpeny, antocyjany, fitosterole, kwasy organiczne, kumaryny, sole mineralne	uspokajające; wzmacnia układ nerwowy w sytuacjach stresowych, stanach depresyjnych i zaburzeniach snu	Aromatol, byRELAXIL, Herbatka fix Nervinex odprężenie, Herbatka fix Nervinex relax, Herbatka fix zdrowy sen, Kwiat lawendy, Nervosol
40) <i>Leonurus cardiaca</i> L. – <b>serdecznik pospolity</b>	strefa umiarkowana Azji, Ameryki Płn. i Europy; w Polsce roślina pospolita	liść	irydoidy, flawonoidy, glikozydy nasercowe, fenylopropanoidy, cholina, aminy, alkaloidy, olejek eteryczny, kwasy organiczne, garbniki, sole mineralne, związki żywiczne, antocyjany	uspokajające, ma działanie lekko nasenne	Herbatka fix Nervinex relax, Herbata Kalma fix, Nervobonisan, Tabletki uspokajające Labofarm
41) <i>Melissa officinalis</i> L. – <b>melisa lekarska</b>	okolice Morza Śródziemnego; w Polsce powszechnie uprawiana	liść, ziele	olejek eteryczny (cytroneol, geraniol), cukry, gorycze, związki triterpenowe, kwasy organiczne, sole mineralne, śluz, witamina C	uspokajające; stosowany w leczeniu bezsenności, nadwrażliwości nerwowej	Aromatol, byRELAXIL, Herbata fix dobry nastrój, Herbatka fix Nervinex odprężenie, Herbatka fix Nervinex relax, Herbatka fix stres, Herbatka fix zdrowy sen, Herbatka fix Nervinex wyciszenie, Herbata Kalma fix, Herbatka fix melisa z jabłkiem, z pigwą lub pomarańczą, Extraspassmina, Melisa fix, Melisal, Melisana Klosterfrau, Meliski, Melissed, Melis-Tonik, Neopersen, NervoCalm, Nervocol complex, Nervomix forte, Nervosan, Nervobonisan, Nervobonisol, Positivum, Psychocaps, Relamax, Sedabon, Sedomix, Sen APTEO, Senimax, Tabletki uspokajające Labofarm, Ziele melisy
42) <i>Mentha x piperita</i> L. – <b>mięta pieprzowa</b>	uprawiana na całym świecie – również w Polsce	liść	olejek eteryczny (mentol, pinen, felandren), flawonoidy, garbniki, sole mineralne, kwasy organiczne, witamina C	lekko uspokajające; stosowana w nerwicach wegetatywnych	Aromatol, Herbata Kalma fix, Neopersen, Nervosan
43) <i>Ocimum basilicum</i> L. – <b>bazylia pospolita</b>	Indie, Jawa, Sri Lanka; uprawiana w Europie (również w Polsce), Afryce i pld.-zach. Azji	ziele	olejek eteryczny (eugenol, linalol). Flawonoidy, glikozydy, garbniki, saponiny, kwasy organiczne i sole mineralne.	uspokajające	Ziele bazylii
44) <i>Origanum majorana</i> L. – <b>majeranek ogrodowy</b>	obszar Morza Śródziemnego, Bliski Wschód, Indie; powszechnie uprawiany	ziele	olejek eteryczny, fenolokwasy, flawonoidy, garbniki, polisacharydy, kwasy triterpenowe, gorycze, pektyny, sole mineralne i witaminy	uspokajające	Majeranek otarty – ziele
45) <i>Rosmarinus officinalis</i> L. – <b>rozmaryn lekarski</b>	pochodzi z obszarów Morza Śródziemnego; uprawiany na całym świecie	liść	kwas rozmarynowy, olejek eteryczny (kamfora, limonen, pinen, borneol, cyneol), garbniki, gorycze, flawonoidy, fitosterole, saponiny	antydepresyjne	Liść rozmarynu, Herbatka fix dobry nastrój
46) <i>Salvia officinalis</i> L. – <b>szałwia lekarska</b>	tereny Morza Śródziemnego; sadzony w Ameryce Płn. i w Europie (również w Polsce).	liść, ziele	olejek eteryczny (cyneol, tujon) garbniki, triterpeny, gorycze, flawonoidy, witaminy, kwasy organiczne, żywice, związki mineralne	uspokajające	Liść szalwii
47) <i>Thymus serpyllum</i> L. – <b>macierzanka piaskowa</b>	Europa, Ameryka Płn., Azja i Afryka Płn.; w Polsce rośnie pospolicie	ziele	olejek eteryczny (tymol, karwakrol, terpeny), garbniki, flawonoidy, gorycze, kwasy organiczne, saponiny i sole mineralne	uspokajające	Ziele macierzanki
<i>Lobeliaceae</i> Juss. (lobeliowate)					
48) <i>Lobelia inflata</i> L. – <b>lobelia rozdęta</b>	Ameryka Płn., uprawiana w Europie – również w Polsce	ziele	alkaloidy, m.in. izolobinina i lobelina	uspokajające, antystresowe	niedostępne bez recepty

Gatunek/ Species	Występowanie/ Occurrence	Substancja roślinna/ Plant material	Substancje czynne i inne związki/ Active substances and other compounds	Działanie/ Effect	Występowanie w lekach lub suplementach/ Occurrence in drugs or supplements
<i>Asteraceae</i> Dumort (astrowate, złożone)					
49) <i>Anthemis nobilis</i> L. – <b>rumian rzymski</b>	Europa – również Polska	kwiatostan	olejek eteryczny (epinobilina, nobilina), flawonoidy, fenolokwasy, garbniki, kumaryny, cholina, związki triterpenowe, sole mineralne, witamina C	nasenne, uspokajające	Koszyczek rumianku rzymskiego
50) <i>Artemisia absinthium</i> L. – <b>bylica piołun</b>	Azja Płn. część Afryki, Ameryka Płn.; w Polsce pospolicie chwast sucholubny	ziele, liść	olejek eteryczny (tujon), gorycze, garbniki, flawonoidy, sole mineralne	antydepresyjne	Ziele piołunu
51) <i>Artemisia vulgaris</i> L. – <b>bylica pospolita</b>	Europa, Ameryka Płn.; Azja; w Polsce występuje jako pospolicie chwast ruderalny	ziele, korzeń	gorycze, olejki eteryczne, żywica, fenolokwasy, sole mineralne	uspokajające	Ziele bylicy pospolitej
52) <i>Chamomilla recutita</i> (L.) Rauschert – <b>rumianek pospolity</b>	Europa, Azja, Australia, Ameryka Płn.; w Polsce w ogrodach, na polach, nieużytkach	kwiat	olejek eteryczny, flawonoidy, związki śluzowe, cholina, spiroeter, witamina C, sole mineralne	uspokajające	Herbata Kalma fix, Koszyczek rumianku, Melisal, Melis-Tonik, Melissed, Nervosan, Nervobonisan, Nervobonisol, Psychocaps, Sedabon
<i>Iridaceae</i> Juss. (kosaćcowate)					
53) <i>Crocus sativus</i> L. – <b>krokus uprawny</b>	uprawiany w pld. Europie i na Bliskim Wschodzie	znamiona słupków	karotenoidy – krocetyna	antydepresyjne; stosowany w leczeniu stanów depresyjnych	Positivum
<i>Poaceae</i> Barnhart (= <i>Gramineae</i> ) Juss. (wiechlinowate)					
54) <i>Avena sativa</i> L. – <b>owies zwyczajny</b>	Europa, w tym Polska, Ameryka Płn., Azja	ziele	węglowodany, gliadyna, awenolina, awenina, aminokwasy, tłuszcze, saponiny, witaminy z grupy B, witamina E, sole mineralne	antydepresyjne	Sedomix, Herbata fix zdrowy sen
55) <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf – <b>palczatka cytrynowa</b>	Azja, kraje śródziemnomorskie, Afryka	ziele	olejek cytronelowy (cytral)	uspokajające	Herbata fix zdrowy sen, Herbata fix na pamięć
<i>Acoraceae</i> Martinov (tatarakowate)					
56) <i>Acorus calamus</i> L. – <b>tatarak zwyczajny</b>	Azja, Ameryka Płn., Europa; w Polsce na terenach wilgotnych	kłącze, ziele	olejek eteryczny, który zawiera kalamol, akaron, etery fenolowe, pinen, kamfen, mircen, akoryna (gorycz), cholina, garbniki, śluzu, kwasy organiczne, witamina C, sole mineralne	uspokajające	Tatarak kłącze



Rycina 2. Porównanie udziału gatunków z poszczególnych rodzin, występujących w analizowanej grupie preparatów



Rycina 3. Porównanie udziału gatunków wykorzystywanych w analizowanej grupie preparatów ze względu na pochodzenie ich substancji roślinnej

Większość wykorzystywanych w tej grupie preparatów roślin leczniczych to gatunki rodzime, występujące we właściwych dla swoich preferencji siedliskach (ryc. 3).

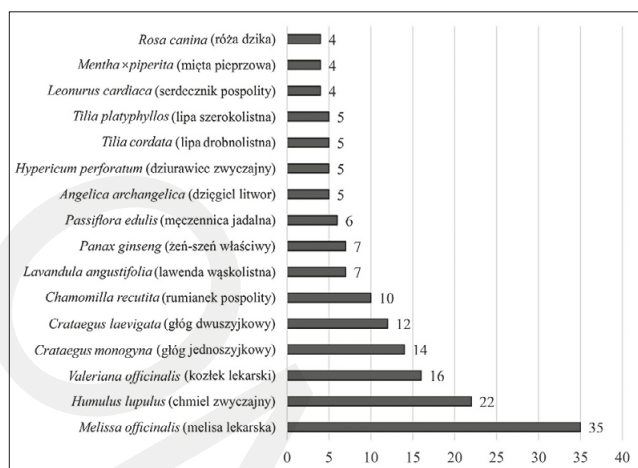
Niektóre z nich są również uprawiane w celach pozyskania substancji roślinnej o wyższej jakości. Znacznie mniejszą

grupę stanowią tu rośliny obce, których substancja roślinna jest do nas sprowadzana. Dotyczy to przede wszystkim gatunków, których nie można uprawiać w naszej strefie klimatycznej.

Substancje roślinne z melisy lekarskiej (*Melissa*



*officinalis* L.), chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus* L.), kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis* L.), głógu jedno- i dwuszyjkowego (*Crataegus monogyna* Jacq., *Crataegus laevigata* (Poir.) DC.) oraz rumianku pospolitego (*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert) były najczęściej stosowane w badanej grupie preparatów wspomagających (ryc. 4).



Rycina 4. Porównanie częstości występowania substancji roślinnej, pochodzącej z różnych gatunków, w analizowanej grupie preparatów

Jednak najwięcej suplementów i leków pomocnych w leczeniu stresów, nerwic i depresji wykorzystuje substancję roślinną z melisy lekarskiej, którą odnotowano aż w 35, czyli w ponad 1/3 analizowanych preparatów.

Większość stosowanych w terapiach stresu, nerwic i depresji roślin posiada właściwości uspokajające (44 gatunki), nasenne (17) i antydepresyjne (15). Mniejszą grupę stanowią rośliny o działaniu przeciwłękowym oraz antystresowym (łącznie 17 gatunków) – tab. 2. Wiele gatunków wykazuje również działanie kompleksowe (m.in. *Angelica archangelica*, *Hypericum perforatum*, *Melissa officinalis*), dlatego mogą być stosowane w różnych preparatach wspomagających tego rodzaju terapie.

## DYSKUSJA

Medycy żyjący w starożytności lub średniowieczu pisali na temat różnych roślin, które mogły posiadać właściwości

lecznicze skuteczne w przypadku chorób o podłożu psychicznym [7–9, 11–13, 17]. Późniejsze badania kliniczne potwierdziły w wielu przypadkach, że substancje czynne zawarte w roślinach pomagają osobom z zaburzeniami psychicznymi [31–33]. Na przykład ogórecznik lekarski (*Borago officinalis* L.) miał odpędzać wszelkie smutki i czynić ludzi odważnymi. Właściwości uspokajające melisy lekarskiej (*Melissa officinalis* L.) zostały opisane jeszcze przez Dioskuridesa i Hipokratesa. Obecnie obydwie te gatunki powszechnie wykorzystuje się w preparatach oraz suplementach wspomagających leczenie schorzeń układu nerwowego [16, 23], co potwierdziły również przeprowadzone tu analizy (ryc. 4, tab. 1–2). Rośliną pochodzącą z Chin, a cieszącą się sławą po dzień dzisiejszy, jest żeń-szeń właściwy (*Panax ginseng* C.A. Meyer). Gatunek ten otoczony był kiedyś aurą tajemniczości, nie tylko ze względu na właściwości lecznicze, ale także trudności w jego pozyskaniu. Aktualnie znajduje zastosowanie w leczeniu wielu dolegliwości, w tym zaburzeń psychicznych, jako środek uspokajający i ogólnie wzmacniający układ nerwowy [16]. Równie cenną rośliną, stosowaną w medycynie chińskiej, jest miłorząb dwukłapowy (*Ginkgo biloba* L.). Substancje czynne zawarte w nim działają kompleksowo na cały organizm, a także pomagają w leczeniu depresji, stanów lękowych i poudarowych [25].

Leczenie chorób układu nerwowego na terenach dzisiejszej Polski miało już miejsce w czasach przedchrześcijańskich. Słowianie znali i stosowali zioła, które służyły jako oryginalne środki w łagodzeniu tego rodzaju zaburzeń. Do roślin tych należały m.in. mięta (*Mentha* L.), dziurawiec (*Hypericum* L.) i kozłek (*Valeriana* L.) [23, 34]. W polskiej medycynie ludowej odvary z makówek (*Papaver* sp.) wykorzystywano, aby pomóc w zasypianiu dzieciom. Nie zdawano sobie wówczas sprawy, że już mała dawka zawartej w nich morfiny ma śmiertelne działanie. Ze względu na narkotyczny i uzależniający wpływ morfiny obecnie preparaty lecznicze, które zawierają tę substancję, dostępne są tylko za zgodą i receptą lekarza, a uprawa maku uregulowana jest przez przepisy [34–36]. Podobne gatunki o znanych właściwościach antystresowych, które z różnych względów, m.in. braku atestów, nie są dopuszczone do powszechnego użytku, to np. kurzyśląd polny (*Anagallis arvensis* L.), grzybień biały (*Nymphaea alba* L.) – tab. 1.

Pisząc o odwarach z makówek, warto wspomnieć, że ludzie, by leczyć swoje problemy emocjonalne i psychiczne, zaczęli także używać narkotyków. Zażywając je, wprowadzali

Tabela 2. Wykaz roślin leczniczych ze względu na ich właściwości wspomagające terapie stresu, nerwic i depresji

Właściwości gatunków/ Properties of species	Wykaz gatunków o określonych właściwościach/ List of species with specific properties
uspokajające	<i>Acorus calamus</i> , <i>Anagallis arvensis</i> , <i>Angelica archangelica</i> , <i>Anthemis nobilis</i> , <i>Artemisia vulgaris</i> , <i>Betonica officinalis</i> , <i>Borago officinalis</i> , <i>Chamomilla recutita</i> , <i>Cimicifuga racemosa</i> , <i>Crataegus laevigata</i> , <i>Crataegus monogyna</i> , <i>Cymbopogon citratus</i> , <i>Eleutherococcus senticosus</i> , <i>Galium odoratum</i> , <i>Gentiana lutea</i> , <i>Humulus lupulus</i> , <i>Hypericum perforatum</i> , <i>Lavandula angustifolia</i> , <i>Leonurus cardiaca</i> , <i>Lobelia inflata</i> , <i>Magnolia kobus</i> , <i>Melilotus officinalis</i> , <i>Melissa officinalis</i> , <i>Mentha x piperita</i> , <i>Menyanthes trifoliata</i> , <i>Nymphaea alba</i> , <i>Ocimum basilicum</i> , <i>Origanum majorana</i> , <i>Papaver somniferum</i> , <i>Passiflora edulis</i> , <i>Peucedanum ostruthium</i> , <i>Primula veris</i> , <i>Prunus spinosa</i> , <i>Rosa canina</i> , <i>Ruta graveolens</i> , <i>Salvia officinalis</i> , <i>Thymus serpyllum</i> , <i>Tilia cordata</i> , <i>Tilia platyphyllos</i> , <i>Trifolium pratense</i> , <i>Valeriana officinalis</i> , <i>Verbena officinalis</i> , <i>Viburnum opulus</i> , <i>Viscum album</i>
antydepresyjne	<i>Anagallis arvensis</i> , <i>Angelica archangelica</i> , <i>Artemisia absinthium</i> , <i>Avena sativa</i> , <i>Berberis vulgaris</i> , <i>Borago officinalis</i> , <i>Crocus sativus</i> , <i>Hypericum perforatum</i> , <i>Lavandula angustifolia</i> , <i>Magnolia kobus</i> , <i>Panax ginseng</i> , <i>Rhodiola rosea</i> , <i>Rosmarinus officinalis</i> , <i>Verbena officinalis</i> , <i>Viburnum opulus</i>
antystresowe	<i>Anagallis arvensis</i> , <i>Berberis vulgaris</i> , <i>Eleutherococcus senticosus</i> , <i>Ginkgo biloba</i> , <i>Ilex paraguariensis</i> , <i>Lavandula angustifolia</i> , <i>Lobelia inflata</i> , <i>Myristica fragrans</i> , <i>Paullinia cupana</i> , <i>Vinca minor</i>
nasenne	<i>Angelica archangelica</i> , <i>Anthemis nobilis</i> , <i>Crataegus laevigata</i> , <i>Crataegus monogyna</i> , <i>Eleutherococcus senticosus</i> , <i>Galium odoratum</i> , <i>Humulus lupulus</i> , <i>Nymphaea alba</i> , <i>Lavandula angustifolia</i> , <i>Leonurus cardiaca</i> , <i>Melissa officinalis</i> , <i>Papaver somniferum</i> , <i>Passiflora edulis</i> , <i>Primula veris</i> , <i>Valeriana officinalis</i> , <i>Verbena officinalis</i> , <i>Viscum album</i>
przeciwłękowe	<i>Crataegus laevigata</i> , <i>Crataegus monogyna</i> , <i>Humulus lupulus</i> , <i>Magnolia kobus</i> , <i>Passiflora incarnata</i> , <i>Peucedanum ostruthium</i> , <i>Valeriana officinalis</i>

się często w stan euforii. Substancje narkotyczne pozyskiwane były chociażby z konopi indyjskiej (*Cannabis sativa* subsp. *indica* (Lam.) E. Small & Cronq.), znanej już ze starożytnych ksiąg. Susz z konopi indyjskich, czyli marihuana, traktowany jest jako tzw. miękki narkotyk, który wprowadza zażywających go w stan zadowolenia, a po regularnym używaniu w stan euforii. Innymi roślinami uzależniającymi, znanymi już po odkryciu Ameryki, są tytoń szlachetny (*Nicotiana tabacum* L.), zawierający nikotynę, oraz krasnodrzew pospolity (*Erythroxylon coca* Lam.), zawierający kokainę. W XIX wieku kokainę używano w leczeniu depresji, melancholii i hysterii. Obecnie stosowana jest przez lekarzy jako środek znieczulający miejscowo. Osoby uzależnione od kokainy zapadają na zaburzenia psychiczne, takie jak depresja czy urojenia prześladowcze [35–37]. W Meksyku i w południowej części USA występuje jazgrza Williama – peyotl (*Lophophora williamsii* (Lem. ex Salm-Dyck) Coult.), zawierająca meskalinę. Jest ona jednym z najsilniejszych środków wywołujących halucynacje, euforię, zaburzenia osobowości oraz stany, jakich doświadczają osoby chore na schizofrenię. Inną substancją uzależniającą, ale też działającą uspokajająco, zwaną „farmakologicznym kaftanem bezpieczeństwa”, jest skopolamina (hioscyna). Znajduje się ona w roślinach z rodziny psiankowatych (*Solanaceae* Juss.) i stosowana jest w leczeniu niektórych chorób psychicznych. Również muszkatołowiec korzenny, gałka muszkatołowa (*Myristica fragrans* Houtt.), zawierająca mirystycynę, należy do roślin narkotycznych o działaniu psychoaktywnym [35]. Wszystkie tego rodzaju substancje mają na tyle silne działanie, że nie wykorzystuje się ich w lekach bez recepty czy suplementach diety, a znaczna ich część jest zabroniona w Polsce. Wyjątkiem jest muszkatołowiec, który należy do przypraw stosowanych w kuchniach wielu regionów świata i w niewielkich ilościach używa się go jako przyprawę oraz w suplementach wspomagających zwalczanie stresu, nerwic i depresji (tab. 1–2).

Współcześnie jedną z najczęstszych chorób o podłożu psychicznym jest depresja [38]. Naukowcy przez lata wykonywali randomizowane badania kliniczne wyciągów z dziurawca zwyczajnego (*Hypericum perforatum* L.) [39–42]. Wyniki tych badań pokazały, że w porównaniu z placebo wyciągi z dziurawca były skuteczniejsze w leczeniu łagodnych i umiarkowanych form depresji. Jednak w leczeniu ciężkiej depresji nie odnotowano znaczącego efektu leczniczego dziurawca w porównaniu ze standardowymi lekami przeciwdepresyjnymi [38, 43–44]. Wykonano również badania z użyciem szafranu – substancji pochodzącej z krokusa uprawnego (*Crocus sativus* L.) [31, 45–47]. W latach 2002–2004 w Teheranie przeprowadzono pierwsze, i jak dotąd jedyne, badania kliniczne na osobach chorych na depresję, mające na celu ocenę skuteczności terapii z użyciem szafranu. Choć badania miały ograniczenia metodyczne (krótki czas obserwacji, mała liczba osób objętych badaniem, brak potwierdzenia w innych badaniach), to wykazały skuteczność szafranu w leczeniu łagodnych i umiarkowanych stanów depresyjnych [46]. Na przestrzeni ostatnich lat liczba publikacji opisujących badania pokazujące wpływ substancji zawartych w roślinach na różne schorzenia psychiczne wzrosła o 50%. Umysławia to, że ziołolecznictwo cały czas się rozwija i może być pomocne w współczesnej psychiatrii, a także w zwalczaniu zwykłego codziennego stresu [24, 48].

Większość roślin leczniczych ujętych w sporządzonym tu wykazie posiada właściwości uspokajające, rzadziej antydepresyjne (tab. 2). Według niektórych autorów właśnie

w strefie międzyzwrotnikowej rosną rośliny, które wykazują silne działanie antydepresyjne i antystresowe [19]. Ważną cechą, decydującą o możliwościach ich wykorzystania w leczeniu stresu i depresji, jest jakość substancji roślinnej, na którą wpływ ma zbiór, sposób suszenia oraz transport. Dlatego nie dziwi fakt, iż w dostępnych u nas preparatach przeważają substancje pozyskiwane z roślin dziko rosnących lub uprawianych, będących przedstawicielami rodzin najliczniej reprezentowanych we florze obszaru umiarkowanego (ryc. 2–3). Nie bez znaczenia jest tu również cena za dobrej jakości substancje roślinne, pochodzące z roślin tropikalnych, których nie da się u nas uprawiać.

Roślinne preparaty lecznicze oraz suplementy diety są szeroko dostępne i używane w terapii rozmaitych schorzeń, nie tylko tych o podłożu psychicznym. Większość leków pochodzenia roślinnego może być zażywana przez długi okres i na ogół są one dobrze tolerowane przez organizm. Przy tym stosowanie leków i suplementów roślinnych jest dużo tańsze w porównaniu z syntetykami. Ludzie upatrują w ziołach szansę ratowania zdrowia i leczenia wielu chorób, a także poprawę jakości życia w warunkach codziennego stresu. Na tle innych krajów Europy Polskę można śmiało nazwać „krajem zielarskim”, ponieważ polscy producenci wykorzystują z powodzeniem nowoczesne technologie przy produkcji preparatów roślinnych, które są rozprowadzane nie tylko w Polsce, ale i innych krajach Unii Europejskiej [23, 49].

## WNIOSKI

Wykaz systematyczny obejmuje 56 roślin leczniczych z 35 rodzin, stosowanych w preparatach wspomagających niwelowanie skutków stresu, nerwic i depresji. Większość z nich zaliczana jest do klasy *Magnoliopsida*; najwięcej jest tu gatunków dziko rosnących lub uprawianych, należących do rodzin *Lamiaceae* (10), *Rosaceae* oraz *Asteraceae* (po 4). Substancja roślinna pochodząca z melisy lekarskiej (*Melissa officinalis* L.) jest najczęściej stosowana jako składnik w analizowanej grupie preparatów. Większość roślin (44 gatunki) wykazuje właściwości uspokajające, nasenne (17) i antydepresyjne (15). Mniejszą grupą są te o działaniu przeciwłękowym oraz antystresowym. Niektóre z gatunków leczniczych wykazują działanie kompleksowe i można je wykorzystywać w różnych terapiach wspomagających. Istotną grupę roślin stosowanych w leczeniu chorób o podłożu psychicznym stanowią te, zawierające silne alkaloidy, należące do grupy substancji uzależniających. Stąd wiele leków sporządzanych na ich bazie należy przyjmować wyłącznie pod kontrolą lekarza. W preparatach dostępnych bez recepty lub suplementach diety wykorzystuje się je sporadycznie i tylko w małych ilościach.

## Źródło finansowania badań

Badania zostały sfinansowane z BN.610–169/PBI/2020, sygnatura WPBU/2020/05/00172.

## PIŚMIENNICTWO

1. Laskowska B. Zagrożenia współczesnego Polaka – perspektywa socjopsychologiczna. *Colloquium WNHIS*. 2013; 3: 87–96.
2. Jurkiewicz B, Kolpa M. Stres a ryzyko wystąpienia depresji u ludzi młodych w przedziale wiekowym 20–35 lat. *Probl Pielęgniarstwa*. 2015; 23(1): 13–19. <https://doi.org/10.5603/PP.2015.0003>

3. Kaczmarek A, Curyło-Sikora M. Problematyka stresu – przegląd koncepcji. *Hygeia Public Health*. 2016; 51(4): 317–321.
4. Kapała A. Zaburzenia snu w kontekście przemian cywilizacyjnych. *Sztuka leczenia*. 2014; 3/4: 35–44.
5. Huber L. Style adaptacyjne do sytuacji stresowych w różnych grupach wiekowych, a choroby cywilizacyjne XXI wieku. *Probl Hig Epidemiol*. 2010; 91(2): 268–275.
6. Sygit-Kowalkowska E. Radzenie sobie ze stresem jako zachowanie zdrowotne człowieka – perspektywa psychologiczna. *Hygeia Public Health*. 2014; 49(2): 202–208.
7. Klimuszko AC. Wróćmy do ziół leczniczych. Warszawa: Oficyna Wydawnictwa RYTM; 2020. p. 184.
8. Polettini B, Mancini P. Zioła nowa encyklopedia. Właściwości i zastosowanie w odżywianiu, leczeniu i kosmetyce. Wydawnictwo „Jedność”; 2019. p. 384.
9. Easley T, Horne S. Zioła, które leczą. Nowoczesna roślinna apteka w twoim domu. Wydawnictwo Kobiectwo; 2019. p. 368.
10. Hurst K. Ukryta historia ziół. Sekretne właściwości 150 roślin. Alma-Press; 2019. p. 224.
11. Chrzanowska AA. Święte zioła poleskich znachorek. Vol. 2. K-P. Wydawnictwo *Ars Scripti-2*; 2013. p. 328.
12. Chrzanowska AA. Święte zioła poleskich znachorek. Vol. 3 R-Ż. Wydawnictwo *Ars Scripti-2*; 2014. p. 308.
13. Schulz J, Überhuber E. Leki z Bożej Apteki. XXI ed. Warszawa: Wydawnictwo Nowe Spojrzania; 2014. p. 270.
14. Rogowska M, Giermazaik W. Wpływ roślin leczniczych na farmakokinetykę i metabolizm leków syntetycznych. *Post Fitoter*. 2018; 19(4): 274–282. <http://dx.doi.org/10.25121/PF.2018.19.4.274>
15. Broda B, Mowszowicz J. Przewodnik do oznaczania roślin leczniczych, trujących i użytkowych. VI ed. Warszawa: PZWL; 2001.
16. Sarwa A. Wielki leksykon roślin leczniczych. I ed. Warszawa: Wydawnictwo Książka i Wiedza; 2001. p. 444.
17. Ożarowski A. Zarys historii lecznictwa empirycznego. Part 1. *Panacea*. 2002; 1: 23–27.
18. Nowak G. Surowce roślinne o działaniu przeciwłękowym i antydepresyjnym. *Herba Polonica*. 2009; 55(1): 84–97.
19. Majewska J. Fitofarmaceutyki przyszłości. *Puls medycyny*. 2013; 2: 14–15.
20. Książkiewicz T. Ziołolecznictwo ojców bonifratrów dla kobiet. Warszawa: Oficyna Wydawnictwa RYTM; 2014. p. 224.
21. Sadowska A, Skarżyńska E, Rakowska R, et al. Substancje bioaktywne w surowcach pochodzenia roślinnego i roślinach zielarskich. *Postech Przetwórstwa Spoży*. 2014; 2: 131–135.
22. Amsterdam JD, Panossian AG. *Rhodiola rosea* L. as a putative botanical antidepressant. *Phytomedicine*. 2016; 23(7): 770–783. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2016.02.009>
23. Senderski ME. Prawie wszystko o ziołach. 3<sup>rd</sup> ed. Seria Mądrość Natury. Wydawnictwo Mateusz E. Senderski; 2016. p. 656.
24. Lewkowicz-Mosiej T. Zioła w leczeniu chorób cywilizacyjnych. Wydawnictwo Zysk i S-ka; 2017. p. 240.
25. Li S, Zhang X, Fang Q, et al. Ginkgo biloba extract improved cognitive and neurological functions of acute ischaemic stroke: a randomised controlled trial. *Stroke and Vascular Neurology*. 2017; 2: e000104. doi:10.1136/svn2017-000104
26. Machałek P. Magia polskich ziół. Wydawnictwo „Znak”; 2020. p. 288.
27. Panossian A, Amaterdam J. Adaptogens in Psychiatric Practice. Chapter 8, In: Gerbarg PL, Muskin PR, Brown RP, eds. *Complementary and Integrative Treatments*. Arlington: American Psychiatric Association Publishing; 2017. p. 155–181. [https://www.appi.org/Complementary\\_and\\_Integrative\\_Treatments\\_in\\_Psychiatric\\_Practice](https://www.appi.org/Complementary_and_Integrative_Treatments_in_Psychiatric_Practice).
28. Flora Polski – atlas-roślin.pl [www.atlas-roslin.pl](http://www.atlas-roslin.pl) (access: 2020.10.10)
29. Podbielkowski Z, Studnik-Wójcikowska B. Słownik roślin użytkowych. VI ed. Warszawa: PWRiL; 2002. p. 2002.
30. Mirek Z, Piękoś-Mirkowa H, Zajac A, et al. Flowering plants and pteridophytes of Poland. A checklist. Kraków: W. Szafer Institute of Botany, Polish Academy of Sciences; 2002. p. 442.
31. Szafranski T. Leki ziołowe w leczeniu depresji – aktualny stan wiedzy. *Psychiatr Pol*. 2014; 48(1): 59–73.
32. Muszyńska B, Łojewski M, Rojowski J, et al. Surowce naturalne mające znaczenie w profilaktyce i wspomagające leczenie depresji. *Psychiatr Pol*. 2015; 49(3): 435–453. <http://dx.doi.org/10.12740/PP/29367>
33. Dobros N. Zioła o działaniu uspokajającym i przeciwdepresyjnym. *Post Fitoter*. 2017; 18(3): 215–222. <https://doi.org/10.25121/PF.2017.18.3.215>
34. Mikołajczyk K, Wierzbicki A. Zioła źródłem zdrowia. Wydawnictwo „Adam”; 2006. p. 464.
35. Simonienko K, Waszkiewicz N, Szulc A. Roślinne środki odurzające – aktualnie obowiązująca lista w Polsce. *Psychiatr Pol*. 2013; 47(3): 499–510.
36. Jędrzejko M, Białas T. Narkotyki i nowe substancje psychoaktywne. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR; 2019. p. 280.
37. Vetulani J, Mazurek M. A w konopiach strach. Wydawnictwo Naukowe PWN; 2019. p. 186.
38. Zabłocka-Słowińska K, Jawna K, Biernat J. Interakcje pomiędzy syntetycznymi lekami stosowanymi w wybranych schorzeniach ośrodkowego układu nerwowego a suplementami diety i lekami ziołowymi. *Psychiatria Polska*. 2013; 47(3): 487–498.
39. Gałuszko M, Cubala WJ. Rola dziurawca w leczeniu depresji. *Via Medica*. 2005; 2(2): 93–96.
40. Tian J, Zhang F, Cheng J, et al. Antidepressant-like activity of adhyperforin, a novel constituent of *Hypericum perforatum* L. *Sci Rep*. 2014; 4: 5632. <https://doi.org/10.1038/srep05632>
41. Dordević AS. Chemical composition of *Hypericum perforatum* L. essential oil. *Adv Technol*. 2015; 4(1): 64–68.
42. Cui YH, Zheng Y. A meta-analysis on the efficacy and safety of St John's wort extract in depression therapy in comparison with selective serotonin reuptake inhibitors in adults. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 2016; 12: 1715–1723. <https://doi.org/10.2147/NDT.S106752>
43. Ng QX, Venkatanarayanan N, Ho CY. Clinical use of *Hypericum perforatum* (St John's wort) in depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2017; 210: 211–221. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.048>
44. Krauze-Baranowska M, Bet M. Badania kliniczne leczniczych produktów roślinnych. *Panacea*. 2010; 3(32): 20–23.
45. Kashani L, Raisi F, Saroukhani S, et al. Saffron for treatment of fluoxetine-induced sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo-controlled study. *Hum Psychopharmacol*. 2013; 28(1): 54–60. <https://doi.org/10.1002/hup.2282>
46. Szafranski T. Zastosowanie szafranu (*Crocus sativus*) w psychiatrii. *Przegląd piśmiennictwa. Psychiatra*. 2013; 1(wyd. specjalne): 1–14.
47. Khazdair MR, Boskabady MH, Hosseini M, et al. The effects of *Crocus sativus* (saffron) and its constituents on nervous system: A review. *Avicenna J Phytomed*. 2015; 5(5): 376–391.
48. Haller H, Anheyer D, Cramer H, et al. Complementary therapies for clinical depression: an overview of systematic reviews. *BMJ Open*. 2019; 9(8): e028527. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028527>
49. Bone K, Mills S. Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine. Churchill Livingstone. 1056, 2013. <https://doi.org/10.1016/C2009-0-48725-7>