

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

Czy zioła leczą depresję?



Leki ziołowe często są uważane za bardziej bezpieczne dla zdrowia i równie skuteczne a nawet lepsze od leków „chemicznych”. W leczeniu depresji najczęściej wskazuje się na dziurawiec, ale można przeczytać również o innych preparatach roślinnych pomocnych w leczeniu tej choroby. Co o ich skuteczności mówią badania naukowe?

Dziurawiec w leczeniu depresji

Dziurawiec zwyczajny (ziele świętojańskie, łac. *Hypericum perforatum*) ma różne zastosowania w zależności od postaci. Wyciągi wodne stosuje się głównie w dolegliwościach układu pokarmowego, natomiast w leczeniu depresji zastosowanie znajdują wyciągi alkoholowe. Roślina ta jest najlepiej przebadanym naturalnym lekiem na depresję.

Skuteczność dziurawca

Badania nad skutecznością dziurawca w leczeniu depresji trwają od ponad 30 lat i wskazują, że roślina ta może być **skuteczna w przypadku depresji o lekkim i umiarkowanym stopniu nasilenia**. Pierwszego podsumowania badań na ten temat dokonali Linde i wsp. w 1996 r. Ich metaanaliza wykazała, że dziurawiec jest bardziej skuteczny niż placebo, a do podobnych wniosków doszli autorzy innych metaanaliz. Istnieją też badania wskazujące, że skuteczność dziurawca jest zbliżona do skuteczności niektórych leków przeciwdepresyjnych (leków trójpierścieniowych oraz inhibitorów selektywnego wychwyty serotoniny), a w jednym z badań wykazano skuteczność tej rośliny w zapobieganiu nawrotom depresji.

Badania nad skutecznością dziurawca nie są jednak pozbawione wad. Do niedociągnięć metodologicznych można zaliczyć krótki okres stosowania dziurawca, zbyt niskie dawki leków antydepresyjnych w badaniach porównujących ich skuteczność do dziurawca, niejednorodność pod względem diagnostycznym grupy pacjentów a także stosowanie różnych dawek dziurawca. Wszystko to utrudnia porównywanie wyników badań i wyciąganie wniosków. Ogólnie nowsze badania, lepsze pod względem metodologicznym zwykle wykazują mniejszą skuteczność tego zioła niż starsze prace.

Mechanizm działania dziurawca

Nie odkryto dotychczas w jaki sposób działa dziurawiec, chociaż badacze mają pewne hipotezy.

Efekt przeciwdepresyjny może wykazywać **hiperforyna**, która jest inhibitorem wychwytu serotoniny, noradrenaliny, dopaminy, GABA i glutaminy.

Inna z hipotez zakłada wpływ hiperycyny na układ odpornościowy. Zgodnie z tą hipotezą substancja ta hamuje produkcję interleukin (IL-6 i IL-1b), co wpływa na zmniejszenie wydzielania kortykoliberyny przez podwzgórze, a to z kolei prowadzi do mniejszej produkcji kortykotropiny przez przysadkę i mniejszego wydzielania kortyzolu przez nadnercza.

Wykazano też, że składniki dziurawca mają wpływ na aktywność enzymu MAO-A oraz na receptory serotoninowe 5HT1A i 5HT2A, jednak wydaje się, że działanie to jest za słabe, aby mogło mieć efekt przeciwdepresyjny.

Bezpieczeństwo stosowania dziurawca

Przekonanie, że leki ziołowe są w 100% bezpieczne i można je zawsze bez obawy stosować jest błędne.

Dziurawiec rzeczywiście wykazuje **mniej efektów ubocznych niż leki antydepresyjne**. Do najczęstszych skutków ubocznych zalicza się zaburzenia żołądkowo-jelitowe, reakcje alergiczne, zmęczenie, suchość w ustach, zawroty i bóle głowy. W niektórych przypadkach oraz po przedawkowaniu może wystąpić nadwrażliwość na światło słoneczne. Częstość tych objawów jest jednak niska i wyraźnie mniej pacjentów porzuca terapię dziurawcem niż standardowymi lekami przeciwdepresyjnymi.

Decydując się na przyjmowanie dziurawca należy jednak mieć na uwadze jego interakcje z innymi lekami. Bez porozumienia z lekarzem **dziurawca nie należy stosować łącznie ze standardowymi lekami przeciwdepresyjnymi** ani innymi lekami psychotropowymi (wchodzi w interakcję z kломipraminą, citalopramem, alprazolamem, kłozapiną, sertindolem, aripiprazolem, zopikolonem, diazepamem). Stosowanie dziurawca łącznie z niektórymi lekami psychotropowymi może doprowadzić do groźnego zespołu serotoninowego.

Składniki dziurawca wpływają też na aktywację enzymu CYP3A, który bierze udział w metabolizmie m.in. środków antykoncepcyjnych, immunosupresyjnych (cyklosporyny), stosowanych w chorobach układu krwionośnego (digoksyna, warfaryna) i astmie (teofilina). Przyjmowanie dziurawca łącznie z tymi lekami może obniżyć stężenie we krwi tych leków i zmniejszyć ich skuteczność. Dziurawiec wchodzi też w interakcje z niektórymi lekami stosowanymi w zakażeniu wirusem HIV oraz z triptanem (lek przeciw migrenie).

Szafran w leczeniu depresji

Szafran to substancja uzyskiwana z krokusa uprawnego (łac. *Crocus sativus*). W ciągu ostatnich lat opublikowano kilka badań klinicznych wskazujących na jego skuteczność **w leczeniu łagodnej i umiarkowanej depresji**. Wyniki wykazały, że skuteczność szafranu jest lepsza od placebo i podobna do niektórych leków antydepresyjnych (imipraminy i fluoksetyny). Wszystkie przeprowadzone badania były dobrej jakości, ale jednocześnie wszystkie pochodzą z jednego ośrodka badawczego w Iranie i dotychczas nie zostały zreplicowane w innych ośrodkach.

Jak działa szafran?

Możliwe mechanizmy to hamowanie wychwytu zwrotnego monoamin lub serotoniny, działanie na receptory gabaergiczne i NMDA lub wpływ na tkankę nerwową, poprzez np. aktywację czynnika BDNF.

Podobnie jak dziurawiec, szafran **rzadko wywołuje skutki uboczne**. W rzadkich przypadkach może jednak wywołać takie objawy, jak nudności, niestrawność, zmiany apetytu, bóle głowy, przyspieszenie akcji serca, niepokój lub reakcje alergiczne. Może też zwiększyć działanie leków na nadciśnienie, na krzepnięcie krwi oraz stosowanych w astmie i cukrzycy.

Inne zioła w leczeniu depresji

Do innych preparatów ziołowych, które być może są skuteczne w leczeniu depresji należą:

- lawenda,
- ogórecznik lekarski,
- różeniec górski (korzeń arktyczny),
- rumianek,
- żen-szeń.

W przypadku tych ziół jest jednak za wcześnie na wyciąganie wniosków. Dotychczas przeprowadzono tylko pojedyncze badania, które wskazują na ich korzystny wpływ w depresji.

Bibliografia:

1. Gałuszko M., Cubała W. J. (2005). Rola dziurawca w leczeniu depresji. *Psychiatria*, 2(2), 93-96. (pdf na viamedica.pl)
2. Koszewska I. (2003). Dziurawiec zwyczajny w leczeniu depresji. *Farmakoterapia w Psychiatrii i Neurologii*, 2003, 1, 45-54. (pdf na ipin.edu.pl)
3. Szafranski T. (2014). Leki ziołowe w leczeniu depresji - aktualny stan wiedzy. *Psychiatria Polska*, 48(1), 59-73. (pdf na strona.ppol.nazwa.pl)

Autor: [Maja Kochanowska](#)

<https://laboratoria.net/felieton/25656.html>

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy