

receptory, které zprostředkovávají sedativní účinek v CNS. Používá se při nespavosti, podrážděnosti, mírném napětí, je vhodný jen pro dospělé a děti od 12 let. Při doporučeném dávkování nezpůsobuje závažné nežádoucí účinky, výjimečně může způsobovat bolest hlavy, podráždění, žaludeční nevolnosti (6). Kontraindikací může být hypersenzitivita na léčivou látku. Užívá se dle doporučeného dávkování výrobce jednotlivých přípravků. Vzhledem k postupnému nástupu účinku nejsou přípravky obsahující kozlík lékařský vhodné na akutní léčbu nespavosti. Mezi volně prodejné léčivé přípravky s obsahem kozlíku patří Persen pro dospělé a dospívající od 12 let a Persen forte, který ale mohou užívat jen dospělí od 18 let. V tekuté lékové formě je kozlík lékařský jako registrovaný léčivý přípravek dostupný pod názvem Novo Passit. Jedná se o vícesložkové léčivé přípravky. Ostatní přípravky dostupné na českém trhu s obsahem valerjánu jsou doplňky stravy, ať už mono- či polykomponentní.

Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*)

Látka, která je u této byliny zodpovědná za antidepresivní a anxiolytické působení, je hypericin a hyperforin, působí jako inhibitor monoaminoxidázy vyvolávající odbourávání neurotransmiterů dopaminu, serotoninu a noradrenalinu. Také zvyšuje koncentraci melatoninu v séru a reguluje cirkadiánní rytmus. Užívání třezalky se nedoporučuje u těhotných a kojících žen. Třezalka se používá u nespavosti, která vznikla stresem, neklidem a úzkostí. Mezi nejčastější nežádoucí účinky třezalky patří gastrointestinální problémy, zmatenost, únava, točení hlavy. Ve srovnání s léčbou tricyklickými antidepresivy (TCA) se však tyto účinky projevují jen zřídka (7). Jedním z dalších nežádoucích účinků je fototoxicita způsobená hypericinem, která se sice vyskytuje vzácně, nicméně bychom jí měli věnovat pozornost a poučit pacienta o vhodné fotoprotekci (nevystavovat pokožku přímému slunečnímu záření, chránit se vhodným oděvem, používat sluneční brýle, použití sunscreensu s UVA filtry a s SPF 30–50+). Jedním z největších problémů při užívání třezalky jsou lékové interakce. U pacientů, kteří užívají serotonergní léčiva (např. SSRI, SNRI, TCA, iMAO, triptany, linezolid

aj.) může dojít k velmi závažné interakci a vzniku tzv. serotoninového syndromu. Ten se projevuje tachykardií, zvýšením krevního tlaku, bolestmi břicha, pocením, průjmem a také změnou psychického stavu pacienta. Třezalka je známým induktorem CYP 3A4, 2C19, 2C9 a P-glykoproteinu. V případě kombinace léčiv, která se metabolizují přes tyto izoenzymy, dochází ke snížení jejich plazmatické koncentrace a z toho vyplývá snížený až vymizelý účinek těchto léčiv. Tyto interakce se mohou projevit u současného užívání třezalky např. s digoxinem, cyklosporinem, warfarinem, desogestrellem, norethisteronem a dalšími léčivy (8). K doplňkům stravy s obsahem třezalky patří např. Kneipp Třezalka, užívá se 1 dražé denně, nejdéle 4–6 týdnů nepřetržitě, Líftea Třezalka s dávkováním 1–2 tbl. denně.

Chmel otáčivý (*Humulus lupulus*)

Sedativní účinek je zprostředkován hned několika látkami. Jedná se o chemicky nespořodnou skupinu s rozdílnými mechanismy účinků. Mezi látky se sedativními vlastnostmi patří 2-methyl-3-buten-2-ol, který vzniká při skladování chmele, nicméně obsah v extraktu je velice nízký. Také myrcen, který za tepla oxiduje na myrcenol, má vliv na GABA receptory a tímto mechanismem působí sedativně, opět je ale obsah myrcenolu příliš nízký, aby sám působil sedativní efekt chmele. Chmelové hořčiny, konkrétně diterpenické α -kyseliny (např. humulon, adhumulon ko-humulon) a β -kyseliny (např. lupulon) mají zklidňující vlastnosti na CNS (hypnotické, sedativní a anxiolytické). Účinek těchto kyselin souvisí s jejich schopností ovlivňovat GABA receptory v mozku (9). Nejčastějšími nežádoucími účinky u přípravků s obsahem chmele jsou alergické reakce, rozvoj suchého dráždivého kašle nebo zvýšená produkce žaludečních šťáv, která souvisí s obsahem hořčin. Chmel je často součástí kombinovaných doplňků stravy jako je např. GS Dormian Rapid nebo Barnys Hypnox Duomax.

Mučenka pletní (*Passiflora incarnata*)

Maltol a ethylmaltol jsou patrně dvě hlavní složky, které stojí za sedativním a hypnotickým efektem mučenky. Mechanismy působení zatím nebyly úplně prozkoumá-

ny. Spánek navozený mučenkou prodlužuje REM fázi spánku, pacienti se cítí po vyspání bez ranní únavy. Užívání mučenky a jejích extraktů je považováno za bezpečné a poměrně účinné. Nezralé plody obsahují větší množství kyanogenních glykosidů, a proto se používá k přípravě výtažků z této byliny výhradně nať sbíraná nejpozději během kvetení. Mučenka patří mezi dobře snášená léčiva, nežádoucí účinky jsou popisovány jen v případě mnohonásobného překročení doporučené denní dávky, po vysazení přípravku nežádoucí účinky odezní velmi rychle (10, 11).

Z doplňků stravy obsahujících mučenku jsou na českém trhu např. Dr. Böhm Mučenka pletní, užívá se 1–2× denně 1 dražé, Dr. Popov Bylinné kapky Mučenka pletní 50 ml v dávkování 3× denně 20 kapek. Mezi registrované léčivé přípravky s obsahem mučenky patří perorální roztok Novo-Passit.

Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*)

Meduňka patří asi mezi nejznámější léčivé rostliny se sedativním a anxiolytickým působením. Účinnými složkami extraktu je citral a další terpenoidy a kyselina rozmarýnová. K mechanismům účinku patří inhibice GABA-transaminázy, což vede ke zvýšení hladiny GABA v CNS (12). Extrakt z meduňky bývá používán k uvolnění psychického napětí při dlouhodobém stresu, při poruchách spánku a ke zmírnění křečí v trávicím ústrojí, zejména nervového původu. Nežádoucí účinky se projevují častěji při nadužívání meduňky, mohou to být bolesti hlavy a zážvací obtíže, jako jsou nevolnosti a zvracení. Mezi doplňky stravy s obsahem meduňky patří kombinované přípravky, jako jsou GS Dormian rapid, Barnys Hypnox forte a Barnys Hypnox Duomax.

Melatonin (5-methoxy-N-acetyltryptamin)

Jde o hormon produkováný epifýzou. Jeho produkce podléhá cirkadiánním rytům, hlavním regulátorem syntézy melatoninu je střídání světla a tmy. Díky světlu je přes den utlumená endogenní syntéza melatoninu. Na začátku noci však tvorba a uvolňování melatoninu narůstá. Závěrem noci naopak vzrůstá tvorba a uvolňování hormonu kortizolu, tvor-