

Валеріанівна®



EUROPEAN MEDICINES AGENCY

ВІДПОВІДАЄ
висновкам
європейського
Комітету по препаратах
із лікарських рослин
(HPMC of EMeA 2007)



ПРАВИЛЬНА ДОЗА*
екстракту валеріани в кожній капсулі

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ СПЕЦІАЛІСТА



ВИСОКА ЕФЕКТИВНІСТЬ



БЕЗПЕКА ЗАСТОСУВАННЯ



ДОБРА ПЕРЕНОСИМІСТЬ

- при стресі,
- при тривожних станах,
- при нервових перевантаженнях,
- при розладах сну



*1 капсула містить:
екстракту валеріани сухого – 300 мг
В аптеках без рецепта.

Добавка дієтична. ТУ У 10.8-35758392-001: 2008. Виробник: ТОВ "ОМНІФАРМА КИЇВ" (Україна, м.Київ).

*Нальотов С. В. Огляд іноземних наукових джерел препаратів валеріани і європейські традиції їхнього застосування: крах пострадянських стереотипів. – Український медичний журнал. – №3, 2009.

натуральні засоби з
доведеною ефективністю

OMNIFARMA
www.omnifarma.com.ua

А.В. Зайченко, д.м.н., профессор, Н.А. Горчакова, д.м.н., профессор, Е.В. Шумейко, кафедра фармакологии Национального медицинского университета им. А.А. Богомольца, г. Киев



А.В. Зайченко

Лекарственные препараты из валерианы: история и инновации

По данным ВОЗ относительно природной и альтернативной медицины, европейский рынок лекарственных растений и медикаментов растительного происхождения непрерывно расширяется. Так, применение валерианы лекарственной, которая с давних времен используется в медицине, не теряет своей актуальности и в настоящее время благодаря хорошей переносимости и практически полному отсутствию побочных эффектов.

Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis* L.) — многолетнее травянистое растение из семейства валериано-вых. Оно известно и под другими названиями: булдырьян, балдриан, аверьян, ладаница, лесной ладан, мяун и др. По одной из версий, растение названо в честь римского императора Валериана (253–260 гг.); по другой, название произошло от латинского слова «valere» — быть здоровым.

В Киевской Руси валериану называли по-разному: ароматник, кошачья трава, земляной ладан, лихорадочный корень, тысячелистник розовый, мяун. При Петре I валериану стали заготавливать промышленным способом и выращивать в аптекарских садах. Лекари заметили, что только после сушки ее корни приобретали характерный запах и горький привкус. В XVIII в. валериану включили во все европейские фармакопеи (на сегодня входит в фармакопеи более 24 стран мира), а в XIX–XX вв. стали изучать ее фармакологические и фармацевтические свойства.

А.П. Чехов часто прописывал своим пациентам из артистической среды препараты валерианы. К.С. Станиславский в книге «Моя жизнь» писал, что Чехов часто назначал своему любимцу Артему, артисту Художественного театра, валериановые капли. Об отношении Чехова к препаратам валерианы свидетельствует и следующий диалог из «Чайки»: «Сорин: «Вот история, я опасно болен, а между тем мне не дают никаких лекарств». — Дорн: «А чего вы хотите? Валериановых капель? Соды? Хины?».

В настоящее время широко используют галеновые препараты из корней и корневищ валерианы лекарственной (*Valeriana officinalis*), такие как настой и отвар корня и корневищ, настойку, экстракт жидкий и сухой в таблетках. Также валериана входит в состав комбинированных препаратов и успокоительных сборов.

Валериана содержит более 150 биологически активных соединений. Химический состав варьируется в зависимости от возраста растения и условий выращивания. Сырье содержит 0,2–2,8% эфирного масла, основными составляющими которого являются борнилвалерианат и орнилацетат, также в состав входят другие моно- и сесквитерпеноиды. Вторая важная группа действующих веществ валерианы — бициклические иридоидные монотерпеновые эпоскидные эфиры — валепотриаты. Их содержание составляет 0,05–0,67%. Основными валепотриатами является валтрат и изовалтрат (которые обычно составляют 90% от содержания валепотриатов). Валепотриаты относительно нестойкие из-за их эпоксидной структуры и при сохранении или переработке подвержены энзиматическому расщеплению с образованием свободной изовалериановой кислоты и иридоида балдриналя. При этом сырье приобретает характерный для валерианки запах. Корни и корневища валерианы содержат 8 незаменимых и 11 заменимых аминокислот.

Согласно действующей фармакопее экстракт валерианы густой изготавливают из корней и корневищ валерианы при помощи экстрагента — 40% спирта этилового. Сухой экстракт содержит сложный эфир борнеола и изовалериановой кислоты, борнеол, изовалериановую, валереновую, свободную валериановую и органические кислоты, алкалоиды, дубильные вещества.

В экспериментах на мышах установили, что наличие анксиолитического эффекта экстракта валерианы связано с присутствием в нем валериановой кислоты. В результате теста для выявления анксиолитического эффекта после удаления валериановой кислоты не было выявлено связи ГАМК с соответствующими рецепторами. В экспериментах на крысах установлено наличие антидепрессивной активности настоев валерианы. При интраперитонеальном введении крысам показано седативное, миорелаксирующее действие, а также удлинение времени сна, что связано с наличием в корнях валерианы валериановой кислоты и валеранона. Механизм успокаивающего и снотворного действия валерианы связывали с тем, что валериановая кислота является специфическим аллостерическим модулятором ГАМК-рецепторов.

Объективным доказательством активности экстракта валерианы в дозе 400 мг/кг и наличия мягкого седативного эффекта служат результаты исследования энцефалограмм добровольцев, страдающих бессонницей, — отмечено сокращение времени засыпания. При сравнении водного экстракта валерианы в дозе 1200 мг/кг с диазепамом показано

положительное влияние валерианы на быстроту засыпания и характеристики различных фаз сна. Данные энцефалограммы показали увеличение длинноволновых фаз сна (3-я и 4-я стадии) при одновременном уменьшении нервной фазы. После приема экстракта валерианы в дозе 1200 мг увеличивалась степень дельта- и тета-частоты сна.

В двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании у испытуемых после приема экстракта валерианы, как в дозе 600 мг, так и 1200 мг, наблюдали только тенденцию к увеличению сонливости. Выявили, что эффект препаратов валерианы увеличивается у пациентов с объективными признаками нарушения сна. **Эффективность экстракта валерианы в дозе 600 мг доказана при стрессовой ситуации, когда препарат снижал субъективные и объективные маркеры стресса.**

На основании результатов современных клинических испытаний установлено, что терапевтическая доза экстракта валерианы должна составлять от 300 до 1000 мг на 1 прием. Дозы ниже 100 мг оказывают эффект плацебо. Эффекты экстракта валерианы кумулируются в организме, и через 2–4 недели после начала приема проявляется усиление эффекта. Оптимальный курс лечения составляет 1 месяц. Экстракт валерианы — хорошая альтернатива бензодиазепинам и барбитуратам в случае необходимости мягкой терапии у пациентов с легкими формами неврозов, нарушений сна неорганического происхождения, для купирования симптомов стресса.

В Украине зарегистрирован препарат Валериановна, который содержит экологически чистый экстракт валерианы в дозе 300 мг с высоким содержанием эфирных масел и валериановой кислоты.

Всего 1 капсула Валериановны в общепринятом европейском дозировании обеспечивает быстрый эффект.

Данный препарат является безопасной натуральной альтернативой синтетическим седативным препаратам, гарантирует отсутствие нежелательных эффектов. Препараты валерианы, как и другие седативные растительные средства, рекомендуют применять в качестве успокаивающего средства в традиционной и народной медицине при неврастениях, неврозах, у стресс-чувствительных пациентов, при тревожно-депрессивных состояниях, раздражительности, эмоциональных расстройств в климактерическом периоде и пременопаузальных неврозах, предменструальном синдроме, вегетативных нарушениях, нейрорегуляторной дистонии, артериальной гипертензии, цереброваскулярных кризах, астеническом синдроме, для премедикации.

Традиционными противопоказаниями для седативных препаратов, в том числе препаратов валерианы, являются индивидуальная гиперчувствительность к их компонентам, детский возраст до 12 лет, беременность и период лактации (из-за содержания этанола в настояках и жидких экстрактах), почечная и печеночная недостаточность.

Нарушения сна являются одной из актуальных проблем современной медицины. Бессонница при психических заболеваниях играет роль в патогенезе, при этом создается неблагоприятный психоэмоциональный фон, препятствующий адекватному лечению. Валериана — хорошая альтернатива бензодиазепинам. Отмечено, что нарушение цикла «сон-бодрствование» часто наблюдается у 35–45% лиц в популяции и потому представляет медико-санитарную проблему, требующую вмешательства. Нарушение сна связано с более быстрым старением, развитием таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет. Уменьшение продолжительности сна связано с риском смерти в пожилом возрасте, риском развития депрессий, неврозов, алкоголизма, лекарственной зависимости, различного типа нарушениями дневной деятельности. **Применение 1–2 капсул Валериановны на ночь способствует сокращению времени засыпания, при этом длительность применения до 2 месяцев не сопровождается рисками развития зависимости или синдрома отмены, свойственных многим снотворным средствам.**

Компоненты валерианы действуют синергично и дополняют друг друга. Связываясь со множеством нейротрансмиссивных рецепторов, они влияют на циркадные ритмы и снижают уровень тревоги. Компоненты валерианы также являются аллостерическими модуляторами субъединицы

специфических ГАМК-А-каналов и аденозиновых А₂-рецепторов, подавляют ферментиндуцибельный распад ГАМК, оказывая, таким образом, седативный эффект. Компонент валерианы гидроксипинорецинол способен связываться с бензодиазепиновыми рецепторами. Активируя ГАМК-эргическую нейромедиацию, валериана повышает освобождение и тормозит обратный захват ГАМК, стимулирует рецепторы аденозина и принимает участие в синтезе мелатонина. По результатам двух рандомизированных двойных слепых многоцентровых исследований получены доказательства тому, что **экстракт корня валерианы при панической бессоннице эффективен так же, как оксазепам, к тому же в группе пациентов, принимавших оксазепам, чаще наблюдался синдром «похмелья».**

В отчете Европейского комитета по препаратам из лекарственных растений (ЕМЕА/КПЛР, 2007) по оценке эффективности *Valeriana officinalis* L. опубликованы результаты контролируемых клинических исследований с участием пациентов с клинической бессонницей, которые подтвердили преимущество корня валерианы по сравнению с плацебо. Следует подчеркнуть постепенное пролонгированное развитие фармакологических эффектов, связанных с наличием латентного периода, реализацией нейромедиаторных механизмов действия и формированием адаптационной постсинаптической реализации.

Вегетативная дисфункция и ее лечение остаются актуальными проблемами практической медицины. Наиболее характерным проявлением вегетативной дисфункции является нейрорегуляторная дистония, которая часто протекает в форме кардиоваскулярного синдрома. Для лечения данных состояний рекомендуются фитопрепараты, которые обладают седативным и вегетостабилизирующим действием, однако не обладают побочными эффектами классических анксиолитиков.

В двойном слепом исследовании у взрослых испытуемых, помещенных в условия экспериментального социального стресса, **длительное применение высоких доз экстракта валерианы уменьшало субъективное ощущение тревоги.**

Установлено протективное действие экстракта валерианы в отношении токсичности бета-амилоидного белка, что свидетельствует о возможных корректирующих эффектах валерианы в отношении болезни Альцгеймера.

Менопаузальный синдром, как и предменструальный, представляет распространенные патологические состояния. **Препараты валерианы уменьшают проявления эмоциональных, поведенческих физических симптомов предменструального синдрома.** На сегодня обновлены методические рекомендации относительно проведения менопаузальной гормональной терапии, в которой среди негормональных средств отводится место препаратам валерианы — в связи с преобладанием вегетосудистых нарушений у постменопаузальных пациенток.

В постменструальном периоде препараты валерианы, угнетая нервную систему, снижают порог возбудимости, уменьшают спазмы мышц. Судорожные спазмы, снижение возбудимости, удлинение действия снотворных реализуется благодаря наличию в валериане эфирного масла.

Первым в Украине препаратом валерианы, созданным с учетом современных фармацевтических и клинико-фармакологических тенденций, европейских требований к качеству фитопрепаратов, является препарат Валериановна (компания «Омнифарма Киев», Украина). Данное средство широко применяют при лечении пограничных расстройств, вызванных длительным стрессом, при менопаузальном синдроме для устранения тревожности, нервного напряжения, сокращения времени засыпания. Препарат содержит экологически чистую субстанцию, обладает быстрым эффектом, удобен для приема. Несомненным его достоинством является оптимальная для проявления клинической эффективности доза — 300 мг экстракта валерианы с высоким содержанием эфирных масел и валериановой кислоты.

Таким образом, валериана остается общепризнанным лекарственным средством и в наши дни при лечении хронических заболеваний и состояний, требующих длительного седативного действия. Создание новых медикаментов на основе валерианы продолжается.

Список литературы находится в редакции.