

Седативные средства растительного происхождения: данные доказательной медицины

Валериана (*Valeriana officinalis*) является одним из наиболее изученных седативных растительных средств, эффективность которых подтверждена с позиций доказательной медицины.

→ Сухой экстракт содержит сложный эфир борнеола и изовалериановой кислоты, борнеол, изовалериановую, свободную валериановую кислоты, γ -аминомасляную кислоту, другие органические кислоты, глутамин и аргинин, алкалоиды, дубильные вещества. Среди вышеназванных компонентов ни один не был идентифицирован как определяющий или главный активный ингредиент. Именно комплексное воздействие всех составляющих обуславливает седативные и анксиолитические свойства экстракта валерианы, а также его благоприятное влияние на процесс засыпания и качество сна.

Интересные данные получены в отношении влияния валерианы на качество сна у больных, страдающих бессонницей. Так, в двойном слепом плацебо контролируемом исследовании, в котором сравнивали снотворный эффект 1200 мг водного экстракта валерианы с таковым диазепама, показано положительное влияние препарата на растительной основе на быстроту засыпания и характеристики различных фаз сна (H. Schultz et al., 1998). Предыдущее исследование этого же автора (H. Schultz et al., 1994) с участием пожилых пациенток (средний возраст – 61,6 года) позволило говорить о мягком седативном эффекте экстракта валерианы и возможном улучшении качества сна: данные энцефалограммы показали увеличение длинноволновых фаз сна при одновременном уменьшении коротковолновой стадии. В двойном слепом перекрестном плацебо контролируемом исследовании с участием добровольцев с психофизиологической бессонницей выявлен эффект 600 мг водно-спиртового сухого экстракта валерианы (F. Donath, 2000). На основании полученных данных авторы сделали вывод о том, что экстракт корневища валерианы оказывает мягкий отсроченный эффект и его использование может быть показано для улучшения состояния пациентов с хронической бессонницей. Выявлено, что экстракт валерианы в дозах 600-1200 мг улучшает структуру сна с постепенным увеличением выраженности воздействия при отсутствии общей седации: после однократного применения рассматриваемый фитопрепарат в большей степени улучшает субъективное восприятие сна; основной эффект по лечению бессонницы носит кумулятивный характер и наблюдается после 2-4 нед ежедневного приема.

Преимуществом препаратов валерианы перед лекарственными средствами бензодиазепинового ряда является отсутствие

ограничивающих использование последних побочных эффектов, например миорелаксации, когнитивных расстройств, привыкания и зависимости при длительном применении. Побочные эффекты на фоне терапии данным растительным экстрактом возникают редко и носят преимущественно легкий характер (А.В. Ушкалова, Т.С. Илларионова, 2007). В нескольких исследованиях показано отсутствие взаимного влияния препаратов валерианы и алкоголя, что выгодно отличает препараты валерианы от бензодиазепинов и барбитуратов.

Дозирование валерианы прописано в монографиях ESCOP (European Scientific Cooperative On Phytotherapy), а также в соответствующей директиве ВОЗ, рекомендующих для однократного приема от 1 до 3 г экстракта *Valeriana officinalis*. Эти рекомендации базируются на широком клиническом опыте.

Другим хорошо изученным растительным седативным средством является экстракт мяты перечной (*Mentha piperita* L.), благотворное воздействие которого на нервную систему известно со времен Гиппократов. Главным действующим компонентом препаратов мяты является ментол, содержащийся в эфирном масле растения. Кроме того, в листьях этого растения содержатся органические кислоты, дубильные вещества, терпеноиды, флавоноиды, каротин, бетаин, гесперидин, микроэлементы (медь, марганец, стронций) и другие химические соединения. Во многих исследованиях показано, что экстракт мяты перечной обладает седативным, спазмолитическим, желчегонным, антисептическим и болеутоляющим действием, а также рефлекторным коронарорасширяющим эффектом. Ментол, содержащийся в листьях мяты, обладает антисептическими свойствами в отношении многих патогенных бактерий. В настоящее время экстракт *M. piperita* изучается в клинических исследованиях в терапии многих заболеваний. Седативный эффект мяты перечной нашел применение у пациентов с повышенной возбудимостью, невротами и легкой бессонницей (А.В. Ушкалова, Т.С. Илларионова, 2007). Доказана способность экстракта мяты эффективно воздействовать на последствия нервного возбуждения, а также устранять нарушения концентрации внимания, вызванные стрессом. ■

Подготовила Катерина Котенко