

VALERIANA OFFICINALIS

| Valeriana |

Usos Principales

Transtornos del sueño

Ansiedad

Síntomas de menopausia

Transtorno por déficit de atención e hiperactividad

Epilepsia

Espasmos musculares

Cosecha

En otoño puede cortar una parte de las raíces, ¡pero prepárese para el olor cuando haga! Las raíces se usan secas, para lo que se suele usar un secador de hierbas o bien un deshidratador, para conseguirlo con mayor rapidez. Con las raíces secas puede preparar infusiones, tinturas, jarabes o polvos.

Hierba de gato

La valeriana también es un elixir para los gatos. Tres gotas de esencia de valeriana en su cuenco de agua es el tratamiento recomendado para un gato con ansiedad.



Uso medicinal

La valeriana se emplea principalmente como sedante, ayuda a conciliar el sueño y a mejorar su calidad. La raíz de valeriana suele encontrarse con frecuencia en las infusiones comerciales para inducir el sueño, a menudo junto con otras hierbas como la manzanilla y la lavanda.

La valeriana parece funcionar al dirigirse hacia las rutas químicas en el cerebro que reducen la estimulación nerviosa. Su acción es parecida a la que se observa con tranquilizantes como la benzodiazepina, y los investigadores estudian si la valeriana puede ayudar en la discontinuación de ese tipo de medicación que se receta con asiduidad.





Consejos y Precauciones

La valeriana puede provocar somnolencia, por lo que debe tomar precauciones si conduce o utiliza maquinaria pesada. La respuesta a la valeriana es distinta para cada persona, por lo que es mejor comenzar con una dosis baja e ir en aumento. Por suerte, las infusiones de valeriana que se comercializan contienen cantidades bajas de los compuestos activos. Lo más probable es que le ayuden a dormir mejor y que no lo dejarán grogui al día siguiente.



Su acción tranquilizante implica que puede ayudar a favorecer la relajación en estados de ansiedad crónica, y se ha utilizado para tranquilizar y favorecer el sueño en niños con autismo y trastorno por déficit de atención e hiperactividad. La capacidad sedante de la valeriana también puede explicar por qué se empleó para tratar la epilepsia en Irán durante la época medieval, y en

Europa a finales del siglo XVII.

Además, los herboristas utilizan la valeriana como antiespasmódico para reducir la tensión muscular, los calambres menstruales y los espasmos intestinales. El botánico y herborista del siglo XVII Nicolas Culpeper describió la valeriana como buena para expulsar el «aire en el vientre».

Clasificación y hábitat

El género *Valeriana* incluye más de 250 especies, pero *V. officinalis* es la especie que más se emplea en Europa.

V. officinalis es una vivaz que alcanza los 1,5 m de altura, y se halla de forma silvestre en bosques, praderas y matorrales en suelo húmedo. Se cree que el nombre valeriana deriva del latín *valere*,

