

## VALERIANA

Nome científico: *Valeriana officinalis* L.  
Sinonímia científica: *Valeriana alternifolia* Ledeb.; *Valeriana angustifolia* Tausch ex Host; *Valeriana collina* Walr.; *Valeriana dúbia* Bunge; *Valeriana excelsa* Poir.; *Valeriana hispidula* Boiss.; *Valeriana lucida* Hort, ex DC.; *Valeriana major* Pall.; *Valeriana pinnata* Gilib.; *Valeriana procurrens* Wallr.; *Valeriana repens* Host; *Valeriana stolonifera* Czern.; *Valeriana sylvestris* Garsault; *Valeriana sylvestris major* Tourn.; *Valeriana sylvestris* Groschke; *Valeriana tenuissima* Schur; *Valeriana versifolia* Brueg.; *Valeriana vulgaris* Bubani.

Nome popular: Valeriana e Baldriana.

Família: Valerianaceae.

Parte Utilizada: As raízes e os rizomas.

Composição Química: Extrato padronizado em 0,8% de Ácido Valerênico. Óleo Essencial; ésteres terpênicos (isovalerianato, acetato e formiato de borneol, isovalerianato de cariofileno, eugenilo e isoeugenilo); monoterpenos (canfeno e pineno); sesquiterpenos (valerenal e valeranona); ridóides valepotriatos (destacando-se valtrato e didrovaltrato); GABA; Glutamina; Arginina; traços de Alcalóides (valerina e chatidina); Taninos; Ácidos graxos (palmítico, esteárico, oléico, linolêico, linolênico, araquídico); Fitosteróis (-sitosterol); Ácidos Aromáticos (benzóico, salicílico, isoferúlico, hesperitínico ou 3-hidroxi-4- metoxicinâmico); Ácido Valeriânico; Enzimas (oxidases e lípase).



A Valeriana é uma herbácea perene, forma cepas curtas com raízes divergentes, horizontais, esbranquiçadas com brácteas curtas. Os ramos são redondos estriados, ocos, fistulosos. O rizoma seco contém um óleo volátil de odor distinto e desagradável. A erva fresca não tem nenhum cheiro detectável, porém com a secagem causa a liberação do composto odorífero ácido isovalérico.

## Indicações e Ação Farmacológica

A Valeriana é indicada na ansiedade; na insônia; na taquicardia; na hipertensão arterial; nas cefaléias; na síndrome do cólon irritável; nos espasmos gastrintestinais; nas parasitoses; como coadjuvante em tratamentos de epilepsia; em contusões; em dermatoses; no stress; na asma e broncoespasmos de origem nervosa. Em Homeopatia é um remédio geral dos espasmos e moléstias histéricas, especialmente na época da menopausa. Hipocondria histérica: susceptível a Insônia, nervosismo, dentre outras aplicações. A atividade terapêutica derivada da Valeriana corresponde fundamentalmente com dois aspectos: antiespasmódico e sedante. Com certeza o segundo efeito é mais valioso na sua utilização na clínica médica, já que existe um sinergismo entre os valepotriatos e o óleo essencial. Os efeitos sedativos esperados com relação à potência farmacológica são menores que os proporcionados pelos benzodiazepínicos e outros compostos similares. Várias experiências demonstraram que a raiz da Valeriana é um excelente indutor do sono em pacientes que não haviam se submetido a outros tratamentos. Assim sendo, um ácido volátil, a valeranona se comporta como um modulador do sono e inclusive participa na diminuição dos níveis de 5-O-Htriptamina e noradrenalina no cérebro de coelhos. As primeiras experiências realizadas com extratos de Valeriana em ratos determinaram diminuição dos reflexos, sedação e diminuição da atividade locomotora, medida através de testes de atividade espontânea. Foi constatada que a diminuição da motilidade nos ratos estava exclusivamente relacionada com os valepotriatos. No entanto, a adição dos óleos essenciais incrementava esse efeito. Com relação ao ácido valerênico, comprovou-se que é o mais importante dentro da mistura dos óleos que compõem a Valeriana officinalis, com relação à função depressora do sistema nervoso central de acordo com estudos comparativos junto com o diazepam, clorpromazina e pentobarbital. O efeito sedativo foi comprovado sobre pacientes voluntários que apresentavam dificuldade de dormir. A administração de raiz de Valeriana em doses entre 450 e 900 mg provocou uma diminuição no tempo requerido para dormir (com relação ao grupo placebo), menor quantidade de movimentos na cama e sem o clássico "hangover" matinal após despertar, como os apontados por outros fármacos. Diferentes estudos bioquímicos têm demonstrado que o ácido valerênico inibe sistema enzimático central do GABA. O aumento deste se associa a uma diminuição da atividade do SNC. No entanto, a ação sedativa dos extratos totais da raiz de Valeriana sobre os receptores GABA-A estaria sujeita a uma interação de vários compostos entre eles o ácido gama aminobutírico e alguns outros que ainda estão sendo investigados. Neste sentido, tem-se comprovado que plantas que atuam sobre os receptores GABA-A (camomila, maracujá e valeriana) apresentam dois tipos de substâncias capazes de tal associação: algumas não eram reconhecidas como anticorpos específicos antibenzodiazepínicos, enquanto que as outras sim, o qual indica que estas últimas deviam ser muito similares aos benzodiazepínicos. Com relação à atividade antiespasmódica, a mesma já havia sido observada no ano de 1957. As primeiras evidências atribuíam esta ação somente aos óleos essenciais. Posteriormente já se pensava que era apenas dada pelos iridóides valtrato e didrovaltrato. Porém anos mais tarde

pôde-se comprovar por provas in vivo sobre óleo de porquinho da Guiné, que outros componentes também participam desta atividade valtrato 8 a, isovaltrato e dihidrovaltrato 9 a, assim como o óleo essencial.

### Toxicidade/Contraindicações

As doses orais são bem toleradas em geral. Nas doses usuais. Devido a sua ação sobre o sistema nervoso central, não se recomenda seu uso prolongado já que pode provocar dependência. Para alguns constituintes da Valeriana foi avaliada a sua DL (Dose letal) 50 que segue: Óleo Essencial: 15g/kg; Extrato Etanólico: 3,3 g/kg intra-peritoneal; Valeranona: > 3 g/kg oralmente administrado de forma aguda em ratos e Ácido Valerênico: aproximadamente 300 mg/kg intraperitoneal em ratos. Alguns estudos expressaram atividade citotóxica dos valepotriatos.. Esta citotoxicidade foi demonstrada in vitro, mas não in vivo, em doses de 1350 mg/kg. É contraindicado o uso durante a gravidez e lactação (devido ao óleo essencial). Não tomar junto a outros depressores do sistema nervoso central, pois o efeito pode se potencializar.

### Dosagem e Modo de Usar

- Infusão (Rasura): 1,5g para cada 200 mL de água. Tomar até três vezes ao dia;
- Extrato Fluido: 30 a 50 gotas, de uma a três vezes ao dia;
- Extrato seco (0,8%): 100 a 400 mg ao dia;
- Pó: 1 a 4g ao dia, dividido em doses de 300 a 500 mg;
- Tintura: 30 a 60 gotas, de uma a três vezes ao dia;
- TM: 50 a 100 gotas, três vezes ao dia.

### Referências Bibliográficas

PR VADEMECUM DE PRECRIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES. 3ª edição. 1998.  
COSTA, A. F. Farmacognosia. Volume 1. Fundação Gulbenkian Calouste. Lisboa. 1994.  
FARMACOPÉIA BRASILEIRA. 4ª edição. 1996  
SCHAWENBERG, P.; PARIS, F. Guia de las Plantas Medicinales. Omega. 1980. COIMBRA, R. Manual de Fitoterapia. 2ª. edição. 1994.  
WHO monographs on selected plants. 1st edition. Volume 1. 1999.  
SOARES, A. D. Dicionário de Medicamentos Homeopáticos. 1ª edição. Santos Livraria Editora. 2000.  
ALONSO, J. R. Tratado de Fitomedicina. 1ª edição. Isis Ediciones. Buenos Aires. 1998