

Valeriana

Valeriana officinalis L.

Nombres vernáculos: valeriana, hierba de los gatos.

Descripción: hierba permanente, cuya parte aérea se renueva anualmente. Su parte subterránea es un rizoma vertical de 1 - 2 cm de grueso, con brotes laterales más delgados y largos, del que salen numerosas raicillas. Su parte aérea se compone de un tallo cilíndrico, hueco, acanalado, de 70 - 170 cm de alto, ramificado en su parte superior, con hojas compuestas de seis a diez pares de hojuelas opuestas, más una terminal, todas ellas dentadas. Las flores son pequeñas y numerosas, en ramilletes terminales, de color blanco o ligeramente rosado. Fruto seco, coronado de una pelusa plumosa, contiene una sola semilla de unos 3 mm de longitud.

Farmacodinamia: desde el tiempo de Dioscórides ya se conocían las propiedades sedativas de valeriana, uso que se prolonga hasta nuestros días y que reconocen todas las Farmacopeas que la mencionan. Se utiliza como sedante nervioso, en malestares tales como dolor de cabeza, ansiedad, insomnio, colon irritable, cólicos gastrointestinales, asma y trastornos asociados a la menopausia. En nuestro país la *Valeriana officinalis* de venta en el comercio es importada por la industria farmacéutica; sin embargo existen antecedentes del uso de especies autóctonas en el norte y sur del país; así, en el sur se emplea popularmente la especie nativa *Valeriana carnosa* Smith, llamada ñancu-lahuén, a la que se reconocen similares propiedades que a la planta oficial y se la utiliza con los mismos fines, a los que han incorporación otros dos: diurético y digestivo.

Contraindicaciones: no usar en el embarazo y la lactancia, ni administrar a niños menores de 3 años.

Presentación comercial: en farmacias se puede encontrar una mezcla de las siguientes plantas secas: buchú, alcaravea, bailahuén, hinojo, menta, quinchamalí, sen, uva ursi y valeriana, indicado como estimulante hepatoiliar y laxante suave; cápsulas con valeriana, flor de lupino (*Humulus lupulus*) y pasiflora, recomendadas para tratar neurosis, ansiedad, depresión, histeria, jaquecas e insomnio; tintura de la planta como tranquilizante; una mezcla de tinturas de pasiflora, espinu albar (*Crataegus*), melisa y valeriana, señalada como ansiolítico, tranquilizante, antiespasmódico y analgésico.



Valeriana officinalis L, Koehler (1887).

<http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/koehler/BALDRIAN.jpg>



Detalle de la flor.

http://www.todoplantas.net/plantas_medicinales/ver_planta.jsp?id=1127943728218

Interés agronómico: originaria de Europa y Asia occidental, la valeriana crece en prados bajos y arenosos, sitios húmedos y sombreados, bosques, tierras cercanas a los cursos de agua, y zonas montañosas hasta los 2000 metros. Se cultiva en varios países, entre ellos Bélgica, Holanda y Alemania.

La multiplicación se hace por semilla o por división de matas. La semilla de valeriana es muy pequeña (1.000 semillas pesan 0,5 g); para una siembra directa en terreno se requieren alrededor de 2 a 3 kg por ha.; sin embargo su bajo poder germinativo y el peligro de las primeras heladas hace que sea más conveniente iniciar el cultivo en vivero, bajo cubierta. Cuando las plántulas han alcanzado una altura de 10 cm aproximadamente se llevan al terreno definitivo, operación que se debe hacer a mediados de invierno. La multiplicación por división de matas se realiza sobre plantas ("pie") de más de un año de edad con raíces y yemas bien desarrolladas; un pie puede suministrar de 10 a 20 plantas. Ambos trabajos, los de división de pies y plantación, deben realizarse en otoño. En cuanto a los suelos, los más convenientes son aquellos ricos en humus, pero sueltos y con buen drenaje, por ser los que facilitan y reducen las tareas de limpieza de los rizomas y las raíces en la poscosecha.

Hábito natural



Valeriana lepidota

Región Metropolitana, Parque Nacional El Morado, Chile.
<http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/HighResPages/SH0695.htm>

97. VALERIANA (*Valeriana officinalis*), rizoma-raíz.

PROPIEDADES

Usos tradicionales: trastornos nerviosos (ansiedad, insomnio, nerviosismo y dolor de cabeza); trastornos digestivos (colon irritable, cólicos intestinales); asma bronquial; trastornos de la menopausia.

La decocción (cocimiento) se prepara con 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua, hervir 5 minutos, dejar reposar y filtrar: beber 1 taza 2 a 3 veces al día.

Efectos: antiespasmódico¹, sedante².

Precauciones: no administrar durante el embarazo y la lactancia ni a menores de tres años. Administrar con precaución a pacientes que manejan vehículos motorizados o trabajan con maquinarias peligrosas. Puede potenciar los efectos de medicamentos tranquilizantes y antihistamínicos.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su efecto sedante está avalado por estudios clínicos. Su efecto en dolores gastrointestinales de origen nervioso tiene alguna evidencia científica.

1. Calma los retortijones estomacales.

2. Modera la actividad del sistema nervioso