

Valeriana



1.-NOMBRE CIENTIFICO: *Valeriana sp /Valeriana officinalis.*

2.-CLASIFICACION BOTANICA:

-**Familia:** Valerianácea.

-**Género:** Valeriana.

-**Especie:** officinalis.

PODEROSO CALMANTE DE LOS NERVIOS, INSOMNIO, EPILEPSIA, RETENCIONES DEL MENSTRUO DELA MUJER, CONTUSIONES (Emplastos), NEURASTENIA.

“Si quieres tener una mujer sana dale valeriana”, es muy apropiada para los trastornos de la menopausia.

-Su olor fétido atrae poderosamente a los gatos, de ahí su nombre porque estos animales la comen cuando sienten malestar “hierba de los gatos”. Parece ser que también atrae a las ratas.

· Se dice que el primer ser humano en utilizarla con fines medicinales fue Valerio.

· Existen unas 150 especies de valeriana. La hierba verde, mojada y aplicada sobre la cabeza, expulsa el dolor de ella”.

-**La valeriana** es una de las mejores hierbas para los desórdenes nerviosos. Limpia los dos puntos, la sangre, los empalmes y los nervios. Está poniendo a tierra y las ayudas disipan vértigo, desmayándose e histeria. También calma espasmos del músculo y alivia los calambres menstruales.

Seguridad:

La raíz de valeriana puede causar somnolencia. No lo tome con otra ayuda para dormir. Consulte a su médico antes de comenzar a usar cualquier hierba.

-De ella se obtiene el **ácido isovaleriano**, de efecto relajante y propiedades ansiolíticas e hipnóticas.

3.-DESCRIPCION BOTANICA: Planta verde que muere con el verano para brotar en la primavera siguiente. Forma tallos rectos, huecos, erguidos, de hasta 2 m de altura, con pocas hojas, agrupadas de dos en dos. Las flores, blancas o rosa, se agrupan en una gran inflorescencia (conjunto de flores) en su extremo. En su base se forma un rizoma del que surgen, casi horizontalmente, otros tallos subterráneos y raíces, en todas direcciones. Las hojas y el rizoma tienen sabor amargo y un olor característico (el rizoma seco huele a queso fuerte). También se denomina hierba de los gatos. Se da en lugares húmedos de los bosques, entre la maleza de los claros y su distribución es prácticamente universal.

OTRA: El género valeriana tiene 150 especies distribuidas por todo el mundo, la mayoría en Sudamérica, especialmente en la Cordillera de los Andes (Navas, 1979). En Chile está representada por 43 especies. La valeriana es una hierba perenne, con raíces gruesas y de tallo hueco. Crece hasta 1 metro de alto. Las hojas están compuestas por 6 a 10 pares de folíolos opuestos, más uno en su ápice. Sus bordes son aserrados y romos.

Varias especies de valeriana han sido y son empleadas en medicina popular, tanto por los grupos indígenas del norte y sur del país, como por el resto de la población chilena.

4.-COMPONENTES ACTIVOS:

Los **valepotriatos** sólo se localizan en la planta fresca o cuando ésta ha sido desecada a temperaturas bajas (<40°C) ya que son muy inestables y se transforman con facilidad en los llamados **baldrinales**, que también poseen actividad.

Contiene:

Esteres iridoides: valepotriatos maltratos, baldrinal.

Aceite esencial: contiene entre un 0,5 y un 1,5%. Es bastante complejo, conteniendo hidrocarburos monoterpenicos y sesquiterpenicos, como: Alfa pineno, fencheno, camfeno, beta pineno, limoneno, betabisabol, alfa curcumeno, valleno, criofielno.

También encontramos cetonas: Ácido hesperetico llamado isoferulico.,

Alcoholes esteres terpenicos como: Valeranona y Valerenona, Isovalerianato de Bornilo y Valerenal.

El aceite esencial se encuentra en mayor concentración en las raíces secundarias que en la principal..

Alcaloides: se encuentran entre un 0.05 y un 0.1% como: Actinidina, Isovaleramida, Valeriana, Chatinina.

Cuando esta seca se forma el **ácido Izo valeriánico** que es el responsable de olor característico.

De ella se obtiene el **ácido isovaleriano**, de efecto relajante y propiedades ansiolíticas e hipnóticas.

5.-PARTES UTILES: La parte utilizada de esta planta son las hojas, la raíz y rizomas (tallos subterráneos). La raíz es preferible que sea gruesa. A medida que se seca pierde su eficacia.

6.-DISTRIBUCIÓN: Sierra y ceja de montaña entre 2,000 y 3,500 m.s.n.m.

EN LA JALCA DE YANACANCHA, Encañada DISTRITO DE CHUMUCH, CELENDÍN, CAJAMARCA.

Huanuco es de Celendin.

7.-USOS:

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

* Sedante

* Inductora del sueño.

* Espasmolítico y mio relajante.

- Tratamientos de insomnio, Ansiedad, Estrés, Histeria, Migrañas.
- Procesos dolorosos con componente nervioso vegetativo
- Manifestaciones somáticas del exceso del tono neurovegetativo (palpitaciones, espasmos intestinales, gastritis nerviosa...)
- Procesos dolorosos del aparato genital femenino (dismenorrea, síndrome doloroso premenstrual...). Espasmos, Vértigos, Asma nerviosa, Agotamiento nervioso, Vómitos nerviosos.

AFECCIONES NERVIOSAS: Preparar una decoccion durante 15 minutos con 10 gramos de raíz seca de valeriana en un litro de agua. Tomar una o dos tazas diarias. Calma casi todo tipo de afecciones nerviosas.

CONTUSIONES: Preparar decoccion de 80 gramos de esta planta en un litro de agua. Se aplica compresas en la zona afectada.

NEURASTENIA: Preparar infusión de 30 gramos de raíz de valeriana, 30 gramos de hojas de naranjo, 30 gramos de hojas de menta, 30 gramos de flores de tilo, y 25 gramos de manzanilla. Todo triturado se pone una cucharada en una taza de agua hirviendo y se deja toda la noche. En la mañana tomarla en ayunas.

“si desea más información contactarse a Info@inkaplus.com”