

Valeriana (*Valeriana officinalis*)



Otros nombres: Cuarto de cordero, hierba de gato, hierbaruño, valeriana

Nombre en inglés: Fragrant valerian

Parte Utilizable: Rizoma



Propiedades curativas

En el comercio se encuentran diferentes preparados de la raíz de esta planta: polvo, tintura y planta seca; lo que más se usa es el polvo. La valeriana, debido a su efecto sedante sobre el sistema nervioso, se usa con provecho en el tratamiento de las enfermedades de origen nervioso, como el insomnio, la jaqueca, la epilepsia y el asma, y para reducir las tensiones, la ansiedad y las manifestaciones histéricas. Por su efecto antiespasmódico resulta útil para combatir los calambres y los cólicos intestinales. También alivia las molestias de la menstruación (retortijones y dolores)



Recomendada para las siguientes enfermedades

Asma

Enfermedades cardíacas

Hipo

Epilepsia

Neurosis

Jaqueca

Insomnio

Mareos

Alcoholismo

Calambres



Preparación ([Ver preparaciones](#))

- 1. Infusión:** Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de raíz, y dejar en reposo de 10 a 15 minutos. Puede endulzarse con miel y limón para disimular su sabor desagradable.
- 2. Extracto y tintura:** Se consiguen comercialmente



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

1. **Infusión:** Debe beberse en pequeñas dosis durante el día, o cuando sea necesario. Para combatir el insomnio se bebe 1 taza (8 oz) antes de acostarse.
2. **Extractos y tinturas:** Siga las instrucciones del fabricante



Ingredientes Activos

Aceite esencial, ácido valeriánico, ácido isovaleriánico, borneol, pineno, canfeno, alcaloides y triéster epoxivaleriánico



Contraindicaciones

Usada por largo tiempo o en dosis excesivas puede producir dolor de cabeza, mareo, visión borrosa, desasosiego y atontamiento al despertar