

## Valeriana

(*Valeriana officinalis*)

Valeriana známá bylina. Rostlina je po staletí bezpečně užívána v tradiční medicíně. Používá se ke snížení napětí nebo nervozity, podrážděnosti a při hysterických stavech. Valeriana je výborná na nespavost, protože navozuje přirozený zdravý spánek. Zklidnění a dobrý spánek jsou prospěšné celkovému zdraví. Prospívá zdravé době spánku, zkrácení doby krátkodobých probuzení v době spánku, snížení četnosti probuzení během doby spánku, uklidňuje nežádoucí mimovolnou pohybovou aktivitu ve spánku. Uklidňuje vnitřní nervozitu a napětí a zlepšuje kvalitu spánku. Valeriana nenavozuje okamžitý spánek - je velmi jemným přírodním sedativem. Může prospět úlevě při bolestech spojených s napětím. Může ulevit od dráždění ke kašli a neurotického kašle.

### Účinky Valeriana

- proti nespavosti, zlepšuje kvalitu spánku
- sedativní, antidepressivní, spasmolytický, protikřečový
- zbavuje pocitu nevspání
- odstraňuje únavu z nevspání
- kvalitní spánek pomáhá relaxaci a načerpání síly a energie
- zdravý a přirozený spánek prospívá zdraví
- pro překonání chronických poruch spánku
- zmírňuje nervozitu, uklidňuje podráždění nervů, anxiolytický
- snižuje pocit napětí při stavech úzkosti
- pomáhá snížit stres
- při hysterických stavech
- pomáhá překonat depresivní stavy
- uvolňuje svalové napětí

### Použití

V místech výskytu bývá bylina používána po staletí nejrůznějším způsobem. Sušení je jedna z nejstarších přirozených metod konzervace, při které jsou zachovány všechny důležité obsahové látky.

### Popis

Valeriana je běžná trvalka. Rostlina dorůstající až 2 m výšky, lodyha je lysá, podélně rýhovaná, řapíkaté listy mají 6—9 párů lístků, které jsou po okraji zubaté. Bílé, častěji růžové květy jsou uspořádány ve vidlanovitých latách, koruna do 5 mm délky. Kvete od června do srpna.

### Droga

Drogou byliny Valeriana jsou listy.

### Účinné látky

Celkové uklidnění se připisuje především obsahu valepotriátů a silice. Valepotriáty a kyselina isovalerová jsou látky, které dávají bylince také charakteristickou vůni. Valepotriáty mají také protikřečový účinek. Obsahuje seskviterpenovou kyselinu valerovou a silice. Dalšími sekundárními metabolity jsou valepotriaty, alkaloidy, kesylglykol, flavonoidy a další látky. Celkem jich dosud bylo identifikováno více jak sedmdesát.

### Výskyt

Valeriana je rozšířena v Euroasii a obou amerických kontinentech. V krystalicky čistých andských oblastech Jižní Ameriky vyrůstá bez vlivu jakýchkoli škodlivin.

### Doba sběru

V místech výskytu jsou rostliny sbírány v průběhu přirozené vegetace a využívány od nepaměti.