

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

- 🔴 **Nombre científico:** *Valeriana officinalis*
- 🔴 **Familia:** Caprifoliaceae (antes Valerianaceae)
- 🔴 **Otros nombres comunes:** Valeriana común, hierba de los gatos, valeriana medicinal



☒ Beneficios de la Valeriana

1. Sedante suave y ansiolítico natural

- Alivia **ansiedad, nerviosismo, estrés, taquicardia nerviosa y palpitaciones**.
- Ideal en periodos de **agitación emocional o sobrecarga mental**.

2. Inductora del sueño sin dependencia

- Favorece el sueño profundo y reparador en casos de **insomnio, despertares frecuentes o dificultad para conciliar el sueño**.
- No genera adicción ni efecto “resaca” al despertar.

3. Relajante muscular y antiespasmódica

- Calma contracturas, espasmos musculares, **dolor menstrual y bruxismo nocturno**.
- También usada en síndrome del intestino irritable de origen nervioso.

4. Reguladora del sistema nervioso autónomo

- Equilibra alteraciones del sistema simpático (palpitaciones, sudoración, temblores).

Contraindicaciones y Precauciones

Precauciones de uso:

- **No combinar con alcohol, sedantes farmacéuticos ni benzodiacepinas.**
 - **Evitar conducir o manejar maquinaria** tras su consumo (puede causar somnolencia).
 - **Embarazo y lactancia:** no se recomienda salvo indicación profesional.
 - **Uso prolongado sin pausas** puede generar tolerancia leve (recomendado uso en ciclos).
 - Algunas personas pueden experimentar **sueños vívidos o leves cefaleas**.
-



Composición Química de la Valeriana



1. Ácidos sesquiterpénicos (ácido valerénico, isovalérico)

- Potencian el efecto sedante modulando receptores GABA.



2. Valepotriatos (valtrato, didrovaltrato)

- Efecto tranquilizante, ansiolítico y relajante. Presentes en la raíz fresca (se degradan en seco).



3. Flavonoides (hesperidina, linarina)

- Antioxidantes y reguladores del sistema nervioso.



4. Aceites esenciales (borneol, pineno, valeranona)

- Contribuyen a la acción calmante y ligeramente analgésica.



Efectos de sus Componentes

- **Sedante e inductora del sueño** → Mejora la calidad del descanso nocturno.
- **Ansiolítica natural** → Reduce nerviosismo, taquicardia emocional y estrés.
- **Relajante muscular** → Disminuye tensiones, contracturas y cólicos.
- **Antiespasmódica digestiva** → Alivia molestias nerviosas intestinales.
- **Equilibradora del sistema nervioso** → Ideal para cuadros de desregulación simpática.

Valeriana (Valeriana officinalis)

Nombre científico: *Valeriana officinalis* L. (valeriana común). Pertenece a la familia **Caprifoliaceae** (antes clasificada en Valerianaceae). [WIKIPEDIA](#)

Nombres comunes: En español se le conoce simplemente como “**valeriana**” o “**hierba de los gatos**”. También recibe nombres tradicionales como *alfeñique* o *balenziana* en algunas regiones. En otros idiomas es llamada “**valerian**” (inglés), “**Baldrian**” (alemán) o “**valériane**” (francés), entre otros. El apelativo “hierba de los gatos” alude a que su raíz atrae a los felinos por contener actinidina, un alcaloide de efecto similar a la nepeta (hierba gatera).

Parte utilizada: La **raíz** de valeriana (*Valerianae radix*) es la droga vegetal de interés. Incluye los órganos subterráneos desecados –rizoma, raíces y estolones– de la planta. Se recolecta típicamente en otoño, de plantas con al menos dos años de edad (cuando las raíces concentran más principios activos). Tras la cosecha, las raíces se limpian y secan para su uso en infusiones, extractos, tinturas u otras preparaciones.

Usos medicinales tradicionales y modernos

Usos tradicionales: *Valeriana officinalis* tiene una larga historia de uso en la herbolaria europea como sedante suave y antiespasmódico. Ya en la antigüedad era conocida por sus efectos: Galeno mencionó su capacidad para facilitar el sueño, y en la Edad Media Hildegarda de Bingen la recomendaba para aliviar dolores como la gota y la pleuresía. Sin embargo, antiguamente se le atribuían también *virtudes distintas a las actuales*: se empleaba para estimular la menstruación, bajar la fiebre, como diurético, antiparasitario, calmante de la tos e incluso para problemas oculares. No fue sino hasta el siglo XVII cuando comenzó a usarse específicamente para combatir espasmos nerviosos, y ya en el siglo XIX se consolidó su fama como tranquilizante y somnífero natural en Europa. Por su fuerte aroma, en el folclore se creía que ahuyentaba malos espíritus, llegando a usarse con fines “mágicos” de protección (por ejemplo, colocar una ramita de valeriana en la ropa de los novios el día de la boda para alejar la envidia).

Usos medicinales modernos: En la fitoterapia actual, la valeriana se emplea **como sedante leve, tranquilizante del sistema nervioso y facilitador del sueño**. Está indicada para tratar estados de **nerviosismo, ansiedad leve, irritabilidad e insomnio** (dificultad para conciliar el sueño). Estudios farmacológicos avalan su capacidad para reducir la latencia del sueño (tiempo en dormirse) y mejorar su calidad, sin alterar la arquitectura del mismo, por lo que no produce somnolencia residual matutina ni efecto “resaca” a dosis adecuadas. A diferencia de fármacos hipnóticos, **no genera adicción** ni dependencia observable. Además de su acción sedante, la valeriana tiene propiedades **relajantes musculares y antiespasmódicas**; tradicionalmente se ha usado para aliviar espasmos gastrointestinales (colon irritable, cólicos nerviosos) y como coadyuvante en contracturas musculares de origen tensional. En resumen, sus aplicaciones contemporáneas incluyen: *tranquilizar* la ansiedad leve, *mejorar el sueño* en insomnio ocasional, *calmar* palpitaciones nerviosas, y *disminuir* síntomas asociados al estrés (como tensión muscular o digestiva). Estos usos han sido aprobados por organismos oficiales: por ejemplo, la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) y la ESCOP reconocen la raíz de valeriana para aliviar la tensión nerviosa leve e inducir el sueño reparador.

Composición química y principios activos

La *Valeriana officinalis* contiene una compleja mezcla de compuestos químicos responsables de sus efectos. A continuación se resumen los principales grupos de **principios activos** de la raíz de valeriana y sus componentes característicos:

Grupo de compuestos	Principios activos principales	Características/efectos
Aceite esencial (0,2–1%)	Monoterpenos: bornil acetato, cineol, pinenos; Sesquiterpenos: valeranal, valeranona; además de ácido isovalérico (olor).	Fracción volátil aromática; aporta el olor penetrante típico. Contribuye al efecto sedante y espasmolítico (parte del mecanismo GABAérgico).
Ácidos sesquiterpénicos	Ácido valerénico y análogos (acetoxi-valerénico, hidroxivalerénico).	Compuestos no volátiles únicos de <i>V. officinalis</i> . Son marcadores de calidad (0,17% mínimo en droga) y moduladores del receptor GABA _A (actividad sedante).
Iridoides (valepotriatos)	Valtrato , isovaltrato, acevaltrato (entre otros).	Compuestos inestables (se degradan al secar la raíz). Tienen acción sedante y relajante muscular. En extractos acuosos su contenido es bajo, pero en preparaciones frescas aportan actividad ansiolítica.
Aminoácidos y otros	Ácido γ -aminobutírico (GABA), arginina, tirosina, glutamina.	Presentes en la raíz; GABA es el principal neurotransmisor inhibitor, podría contribuir a la acción calmante. Su biodisponibilidad es baja oralmente, por lo que su papel es secundario.
Alcaloides	Actinidina (entre otros alcaloides menores).	Componente que actúa como atrayente de gatos (similar a <i>Nepeta</i>). No participa del efecto sedante en humanos, pero explica el nombre “hierba de los gatos”.

Nota: La Farmacopea Europea exige que la raíz de valeriana seca contenga al menos **0,17% de ácidos valerénicos** y **0,3–0,7% de aceite esencial** como criterios de calidad. Los **valepotriatos** son exclusivos de la familia Valerianaceae; sin embargo, son termolábiles y en la mayoría de preparados comerciales aparecen en trazas. Se considera que los diversos componentes de la valeriana actúan de forma sinérgica sobre el sistema nervioso central, incrementando la neurotransmisión GABAérgica y produciendo el efecto sedante global.

Evidencia científica moderna sobre sus efectos terapéuticos

Los **estudios clínicos y preclínicos modernos** han investigado la eficacia de la valeriana en trastornos del sueño, ansiedad y otras afecciones, con resultados mixtos:

- **Insomnio y calidad del sueño:** La valeriana es uno de los remedios herbales más usados para el insomnio, pero la evidencia científica es **heterogénea y no concluyente**. Revisiones sistemáticas recientes sugieren que *podría* mejorar la calidad subjetiva del sueño en algunos estudios, pero existen

importantes limitaciones metodológicas. Un metanálisis (2020) de 60 estudios indicó resultados inconsistentes, probablemente debido a la variabilidad en la calidad de los extractos y diseños de los ensayos. Por su parte, una revisión de **2024** (umbrella review de 8 metanálisis) confirmó **falta de eficacia objetiva** de la valeriana para el tratamiento del insomnio: no hubo mejoras significativas en parámetros medibles de sueño (p. ej. polisomnografía), aunque sí se observó una leve mejoría en *sensación subjetiva* de descanso en algunos casos. En consonancia, las guías clínicas de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM, 2017) **no recomiendan** valeriana como tratamiento de primera línea para el insomnio crónico, dado lo débil de la evidencia disponible. No obstante, cabe destacar que la mayoría de estudios coincide en que la valeriana **es segura** y puede intentarse en insomnio leve; algunos ensayos controlados encontraron reducciones en el tiempo para dormir y mejora en la calidad del sueño percibida por los pacientes. Por ejemplo, un ensayo clínico multicéntrico comparó durante 6 semanas extracto de valeriana (600 mg/noche) vs. oxazepam (10 mg) en 202 pacientes con insomnio no orgánico, encontrando **eficacia similar** en la mejoría de la calidad del sueño (evaluada por escalas clínicas), con menos efectos secundarios en el grupo de valeriana. En conjunto, la valeriana puede ofrecer beneficios modestos en insomnio subclínico o transitorio, aunque la evidencia **aún no es concluyente** y su efecto es menos predecible que el de hipnóticos farmacológicos.

- **Ansiedad y trastornos nerviosos:** Los usos ansiolíticos de la valeriana tienen apoyo científico limitado pero prometedor. Por tradición se ha utilizado como tranquilizante diurno en casos de ansiedad leve o “*nervios*”, y algunos estudios sugieren efectos beneficiosos. En un ensayo aleatorizado preliminar en pacientes con **trastorno de ansiedad generalizada (GAD)**, un extracto de valeriana estandarizado (50 mg de valepotriatos, 3 veces al día) mostró reducción significativa de los síntomas ansiosos (especialmente la ansiedad psíquica medida con la escala de Hamilton) en comparación con placebo, con eficacia comparable a la de dosis bajas de diazepam (2,5 mg tres veces al día). Aunque el tamaño muestral fue pequeño (36 pacientes) y la dosis de valeriana relativamente baja, el resultado apoya una posible acción ansiolítica suave. Asimismo, en un estudio sobre *estrés experimental* en voluntarios, la administración de valeriana (100 mg) antes de una prueba de estrés no redujo los marcadores fisiológicos de ansiedad (a diferencia de propranolol), pero **sí disminuyó la sensación subjetiva de tensión y somáticas de ansiedad** reportadas por los participantes. Esto sugiere que la valeriana puede atenuar los síntomas percibidos de ansiedad (palpitaciones, inquietud), aunque su efecto en respuestas fisiológicas sea mínimo a dosis moderadas. Cabe mencionar que, debido a su efecto sedante, la valeriana suele recomendarse para cuadros de ansiedad leve asociados a insomnio o agitación nerviosa, más que para trastornos de ansiedad severos donde los ansiolíticos convencionales son más efectivos.
- **Otras evidencias emergentes:** Investigaciones aisladas han explorado usos menos conocidos de la valeriana. Por ejemplo, **síntomas menopáusicos:** dos estudios aleatorizados de pequeño tamaño hallaron que la suplementación con valeriana redujo la frecuencia e intensidad de *sofocos* en mujeres menopáusicas vs. placebo, tras 4 a 8 semanas de tratamiento. También se ha investigado en trastornos como el **obsesivo-compulsivo (TOC)** –un estudio piloto doble ciego (8 semanas) sugirió alguna mejoría en síntomas de TOC con extracto de valeriana comparado con placebo–; sin embargo, estos hallazgos requieren confirmación en muestras mayores. No hay evidencias suficientes sobre su eficacia en depresión, cefaleas, temblores u otras indicaciones populares. En cuanto a la *función cognitiva*, algunos autores investigan su potencial neuroprotector y antioxidante, pero aún sin conclusiones firmes.

En resumen, la **evidencia científica moderna** apoya parcialmente los usos tradicionales de la valeriana para promover el sueño y la relajación, **pero con resultados variados**. Se considera que **es segura** y puede beneficiar a ciertos pacientes con insomnio leve o ansiedad pasajera, aunque la magnitud de sus efectos terapéuticos es moderada y dependiente de la calidad del preparado. Se necesitan más ensayos clínicos robustos (controles con placebo, mayor tamaño muestral y estandarización de extractos) para establecer

con claridad su eficacia en distintas indicaciones. Por lo pronto, la valeriana sigue siendo un fitoterápico de uso común **por su perfil de seguridad** y la ausencia de efectos adversos graves, situándola como alternativa o coadyuvante en el manejo de insomnio leve y estados nerviosos, aunque **no reemplaza tratamientos convencionales** en casos severos.

Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

Seguridad general: La valeriana posee un amplio margen de seguridad y, en términos generales, **es bien tolerada** a las dosis terapéuticas recomendadas. Los **efectos adversos** reportados son usualmente leves y transitorios. Los más comunes afectan al aparato gastrointestinal, como **náuseas, molestia estomacal o espasmos abdominales** leves. Ocasionalmente puede provocar **somnolencia diurna o sensación de cansancio** al día siguiente, especialmente con dosis altas o en personas sensibles. En algunas personas susceptibles se han descrito efectos paradójicos como **inquietud o insomnio** tras su ingesta (poco frecuentes). Otros efectos posibles incluyen **cefalea** o mareo leve en tratamientos prolongados, aunque la incidencia es baja y similar al placebo en muchos estudios. Importante: la **somnolencia matutina** se considera un efecto adverso si la valeriana se usó para ansiedad diurna (donde la sedación no es deseada). No se han registrado, hasta la fecha, efectos tóxicos graves ligados exclusivamente a la valeriana en tratamientos de corta duración.

Toxicidad y uso prolongado: En tratamientos crónicos (varias semanas/meses continuos) la tolerabilidad sigue siendo buena. **Raramente** se han notificado síntomas inespecíficos como malestar gastrointestinal difuso, dolor de cabeza o cierto letargo tras uso prolongado. Estos suelen remitir al suspender la planta. No hay evidencia de que la valeriana cause dependencia física ni síndrome de abstinencia –a diferencia de fármacos hipnóticos–. Algunos pacientes tienden a **automedicarse de forma continua** con valeriana para el insomnio crónico; aunque no crea adicción química, se recomienda no prolongar el uso diario más allá de 2–4 semanas sin evaluación médica, para evitar enmascarar otras causas de insomnio. Se han publicado unos pocos **casos aislados de lesión hepática** en personas que tomaban suplementos herbales con valeriana combinada, pero la causalidad es dudosa y, de existir, podría atribuirse a otras hierbas o a impurezas. Como precaución, en pacientes con **antecedentes de enfermedad hepática** severa es aconsejable usar valeriana con moderación y bajo supervisión médica.

Contraindicaciones: La valeriana está contraindicada en individuos con **hipersensibilidad conocida** a esta planta (reacción alérgica previa), aunque dichos casos son muy raros. Por el contenido hidroalcohólico de algunas tinturas, éstas deben evitarse en personas con contraindicación absoluta al alcohol.

Uso en niños: No se recomienda administrar preparados de valeriana en niños muy pequeños. Según ESCOP, está contraindicada en menores de **3 años**. En niños entre 3 y 12 años, su uso solo debería considerarse bajo indicación y control médico (la EMA no la avala en <12 años por falta de datos de seguridad). En adolescentes (>12 años) y adultos mayores, puede usarse con las mismas dosis que en adultos, vigilando la respuesta individual.

Embarazo y lactancia: **No se dispone de estudios adecuados** en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia; por tanto, se *desaconseja* el uso de valeriana durante el embarazo y la lactancia salvo indicación médica expresa. Aunque no se han documentado efectos teratogénicos, la ausencia de evidencia obliga a la precaución. Los compendios de seguridad la clasifican como “riesgo no establecido – evitar” en embarazo.

Interacciones y precauciones especiales: Debido a su efecto depresor del sistema nervioso central, la valeriana **potencia la acción de otras sustancias sedantes**. Se debe evitar la combinación con **alcohol**,

somníferos, ansiolíticos benzodiacepínicos, barbitúricos, opioides, antihistamínicos sedantes u otros depresores del SNC, ya que podría potenciar la somnolencia y depresión psicomotora de forma impredecible. La propia EMA advierte no usar valeriana junto con otros preparados sedantes sin supervisión médica. En caso de que el paciente ya esté tomando medicación con efecto sedante, se aconseja consultar al médico antes de iniciar valeriana para evaluar posibles interacciones.

Por su efecto tranquilizante, **se recomienda no conducir vehículos ni manejar maquinaria peligrosa inmediatamente después de tomar valeriana**. En concreto, se sugiere espaciar al menos 2 horas entre la toma y la conducción, dado que puede causar reflejos lentos o somnolencia leve en algunas personas. Esta precaución aplica sobre todo a las dosis nocturnas si la persona debe despertarse para conducir, o a dosis diurnas en personas que operan maquinaria.

En resumen, la valeriana es un fitomedicamento seguro cuando se usa correctamente. Sus principales precauciones radican en su efecto sedante (que exige evitar alcohol y actividades de riesgo tras su ingesta) y en la prudencia en poblaciones especiales (niños, embarazadas). Siguiendo las dosis recomendadas y limitando el tratamiento continuo a pocas semanas, el riesgo de efectos adversos serios es muy bajo.

Formas de consumo y preparación seguras

La valeriana se comercializa en diversas **formas galénicas**: planta seca para infusión, extractos secos en cápsulas, tinturas hidroalcohólicas, e incluso en combinación con otras hierbas sedantes (como melisa, pasiflora, lúpulo). A continuación se resume la **posología** típica para formas de uso comunes en adultos:

Forma de preparación	Dosis típica (adultos)	Indicaciones y observaciones
Infusión de raíz seca (tisana)	2–3 g de raíz desecada en ~150–200 mL de agua caliente , 1–3 veces al día. Preparación: verter agua hirviendo sobre la raíz (o decoccionar 2 min si es raíz entera), reposar 5–10 min y colar.	Indicada para nerviosismo e insomnio leve. Para el sueño , tomar 1 dosis ~30–60 minutos antes de acostarse (se puede añadir otra taza al anochecer si es necesario). Para ansiedad diurna , 1 taza hasta 3 veces al día repartida (mañana, mediodía, tarde). Sabor amargo-terroso; puede endulzarse o mezclarse con menta, manzanilla u otras hierbas para mejorar palatabilidad. Máxima diaria : no exceder ~15 g de raíz seca al día (equivalente a 5 dosis de 3 g).
Tintura (extracto hidroalcohólico 1:5, 60–70% etanol)	1–3 mL de tintura diluidos en un poco de agua o infusión, hasta 3 veces al día. (Corresponde aprox. a 2–3 g de droga seca por dosis).	Uso cómodo en gotas. Para nerviosismo : 20–60 gotas (1–3 mL) 2–3 veces al día. Como hipnótico : ~2–3 mL en la noche, media hora antes de dormir. Evitar administrar inmediatamente antes de conducir u operar maquinaria por su contenido alcohólico y efecto sedante. Agitar antes de usar. Se puede combinar en la misma toma con tintura de melisa o pasiflora para potenciar el efecto relajante (bajo consejo profesional).

Forma de preparación	Dosis típica (adultos)	Indicaciones y observaciones
Extracto seco (en cápsulas o comprimidos)	Dosis equivalente a 2–3 g de raíz por toma, 1–2 veces al día. Por ejemplo, 300–600 mg de extracto seco concentrado estandarizado (0,3–0,8% ácidos valerénicos) por dosis.	Forma preferida por su comodidad y ausencia de sabor. Para insomnio : suelen emplearse 400–600 mg de extracto estandarizado ~30–60 min antes de acostarse (muchos suplementos comerciales proporcionan ~500 mg/cápsula). Para ansiedad o estrés : dosis divididas de 300–500 mg, 2 veces al día (mañana y tarde). Se recomienda consultar las indicaciones del fabricante, ya que la concentración de principios activos puede variar según el extracto.
Polvo de raíz encapsulado	500–1000 mg de raíz pulverizada por cápsula, 2–3 cápsulas por día (equivalente a 2–3 g de raíz en total al día).	Menos común debido a su olor y la cantidad de cápsulas necesarias. Equivale al consumo de la planta en infusión. Útil para quienes prefieren evitar el alcohol de las tinturas y no desean preparar infusiones. Tomar con un vaso de agua. Nota: El olor fuerte de las cápsulas de raíz pulverizada es normal (aroma a “pie de gato” por ácido isovalérico).

Consejos de uso: La valeriana suele ejercer un efecto gradual; en casos de insomnio crónico, puede requerir varios días de uso continuado para observar mejoría significativa del sueño. Se aconseja, en trastornos persistentes, emplearla diariamente durante 2–4 semanas para evaluar su eficacia, y luego hacer descansos o reevaluar la necesidad. Para optimizar su efecto sedante nocturno, conviene **evitar estímulos excitantes** (café, pantallas brillantes) antes de dormir y crear un ambiente propicio al sueño, ya que la valeriana por sí sola no vencerá una mala higiene del sueño.

Finalmente, es importante adquirir los preparados de valeriana de fuentes confiables o farmacias, asegurando que el producto indique su equivalente en planta seca o contenido de ácidos valerénicos, garantía de calidad. Ante cualquier efecto adverso inusual o si los síntomas persisten (insomnio severo, ansiedad marcada) pese al uso de valeriana, se deberá consultar con un profesional de la salud.

Identificación botánica, hábitat y especies similares



Ilustración botánica de Valeriana officinalis, mostrando la planta entera (raíces, tallo, hojas compuestas pinnadas y flores rosado-blancuecinas en cima apretada).

La valeriana es una **planta herbácea perenne** que alcanza alrededor de 50–150 cm de altura en su madurez. Presenta un **tallo erecto, acanalado (estriado)** y hueco, de color verde claro. Las **hojas** son **opuestas** y pinnadas, divididas en 7–15 folíolos lanceolados con bordes dentados. El follaje tiene un tono verde oscuro en el haz y más pálido en el envés. Hacia el extremo superior del tallo se desarrollan las **inflorescencias** en forma de corimbo o cima densa: son grupos de numerosas **flores pequeñas** (5–6 mm) de color blanco a rosado pálido, muy aromáticas. Cada flor tubular tiene 5 pétalos soldados con aspecto de trompeta y estambres amarillentos prominentes. Florece en **primavera y verano**, atrayendo a polinizadores por su fragancia dulce. Tras la floración, produce frutos tipo **aquenio** (secos, uniseminados) provistos de un vilano plumoso –estructura pilosa– que facilita su dispersión por el viento (similares a pequeños “paracaídas”). La **raíz** de la valeriana consta de un **rizoma corto** del que salen numerosas raíces fibrosas de color pardo claro; al secarse, desprenden el olor característico fuerte y algo desagradable (a “pie sudado” o queso), atribuible al ácido isovalérico. Esta **morfología** (tallos altos con umbelas de flores y raíces fibrosas aromáticas) hace a la valeriana inconfundible entre las plantas de su hábitat.

Hábitat: *Valeriana officinalis* es nativa de **Europa** y partes templadas de **Asia** (Oeste de Asia y Siberia). Crece de forma silvestre principalmente en **ambientes húmedos** – de ahí su preferencia por suelos frescos y ricos en materia orgánica. Se la encuentra en orillas de ríos y arroyos, en pantanos y praderas húmedas, en claros de bosques ribereños y en sotobosques de tierras bajas hasta zonas submontañas. Prefiere semisombra o sol moderado, y altitudes desde el nivel del mar hasta ~2000 msnm. En Europa Central es común en prados húmedos (“praderas de valeriana”). Debido a su valor medicinal, también **se cultiva** extensivamente en campos agrícolas de Europa, Asia (por ejemplo, en Rusia, China) e incluso América (introducida) para abastecer la industria farmacéutica. Las variedades cultivadas suelen tener alto contenido de principios activos. La planta tolera climas fríos (es perenne rústica, sus partes aéreas mueren en invierno y rebrota de la raíz en primavera).

Especies similares y relacionadas: El género *Valeriana* comprende más de 250 especies en todo el mundo. *V. officinalis* (valeriana europea) es la más utilizada medicinalmente en Occidente, pero existen especies análogas en otras regiones. Por ejemplo, en la India se emplea *Valeriana wallichii* (llamada tagara en Ayurveda) con fines sedantes; en Norteamérica, *Valeriana edulis* (conocida como “valeriana mexicana” o valeriana de los indios) ha sido usada por pueblos nativos para trastornos nerviosos, y en Sudamérica se

conocen varias especies andinas con usos similares. No obstante, **diferencias químicas**: solo la *Valeriana officinalis* (“valeriana verdadera”) contiene ácidos valerénicos, mientras que otras especies de valeriana carecen de estos ácidos y concentran principalmente valepotriatos u otros componentes. Esto implica que sus efectos pueden variar en intensidad. Aun dentro de *V. officinalis*, hay subespecies (denominadas *V. officinalis* ssp. *officinalis*, ssp. *sambucifolia*, etc.) que integran el denominado “**complejo Valeriana officinalis sensu lato**”, todas ellas válidas para la producción de la droga debido a su composición comparable.

Es importante **no confundir** la valeriana medicinal con la llamada “**valeriana roja**” (*Centranthus ruber*), planta ornamental de flores rojo carmín que a veces se cultiva en jardines y muros. Aunque *C. ruber* comparte el nombre común de “valeriana” y también atrae gatos, *no* pertenece al género *Valeriana* ni posee las propiedades sedantes de la valeriana verdadera. La valeriana roja es meramente decorativa y su utilidad medicinal es distinta y muy limitada. Otra especie con nombre parecido es la “**valeriana griega**” (*Polemonium caeruleum*, *Jacob’s ladder* en inglés), que tampoco está emparentada cercanamente (pertenece a otra familia). Por tanto, para fines fitoterapéuticos se debe buscar explícitamente *Valeriana officinalis* o especies de Valerianaceae equivalentes aprobadas.

En botánica, la valeriana se reconoce fácilmente por sus **flores en umbela fragante, hojas opuestas pinnatisectas y olor radical**. Además, en herbolarios se suele verificar su identidad botánica y contenido activo para evitar adulteraciones. Wikispecies y otras fuentes taxonómicas registran sus nombres científicos y sinónimos, garantizando que “valeriana” en un producto corresponda efectivamente a *Valeriana officinalis* L..

Visión desde la Medicina Tradicional China (MTC)

En la farmacopea de la **Medicina Tradicional China (MTC)**, la valeriana se conoce como “**Xie Cao**” (缬草, raíz de valeriana) y se emplea desde tiempos antiguos, aunque con menos protagonismo que en la herbolaria occidental. Según los atributos energéticos de la MTC, Xie Cao se caracteriza por tener una **naturaleza tibia** (cálida) y **sabores amargo y picante (acre)**. Es decir, se considera ligeramente caliente en energía, con sabor amargo (que drena y calma) y picante (que moviliza la energía). Los **meridianos** a los que entra son principalmente el **Hígado (Gan)** y el **Corazón (Xin)**. Esto indica que afecta al sistema nervioso-emocional (Corazón-Shen) y al sistema muscular-sanguíneo (Hígado-Xue) dentro del esquema chino.

Las **funciones terapéuticas** de Xie Cao en MTC se describen como: **An Shen** (安神) – “calmar el espíritu” o tranquilizar la mente –, y **Huoxue Zhi Tong** – “activar la sangre y aliviar el dolor” –. En términos prácticos, se utiliza para **inducir la relajación y el sueño**, tratar insomnio por agitación del Shen, y también para **dispersar estancamientos** que causan dolor. De hecho, en los textos chinos se le atribuye la capacidad de “**tranquilizar**” (ansiolítica) y a la vez “**armonizar la circulación**”, lo que explicaría su uso en ciertas algias. Tradicionalmente se ha indicado para síntomas como **insomnio por ansiedad (neurasthenia)**, **palpitaciones nerviosas**, **menstruaciones irregulares con dolor** (dismenorrea por estasis de sangre), **dolor lumbar y traumatismos**. También para “vacío de Yin de Corazón” que cursa con insomnio y sueños vívidos. En algunas fórmulas clásicas se menciona su uso para *dispepsia nerviosa* y dolores abdominales tipo espasmo (por su efecto antiespasmódico, aliviaría el Qi rebelde del Estómago).

Dentro de la clasificación de la *Materia Médica China*, Xie Cao puede enmarcarse en las **hierbas que calman el Shen**. Más específicamente, por su dualidad de nutrir-calmar y movilizar, se la podría ubicar entre las hierbas que “**nutren el corazón y calman el espíritu**” (categoría Anshen que incluye a Suan Zao

Ren, Bai Zi Ren, etc.), aunque a veces también se la considera una hierba que “dispersa” por su acritud. De hecho, algunas fuentes la listan en la subcategoría de hierbas sedantes que **nutren la sangre del Corazón** (lo cual tiene sentido dado que actúa sobre insomnio por deficiencia relativa de Yin/sangre).

Combinaciones herbales (fórmulas): En MTC rara vez se usa la valeriana sola, sino integrada en fórmulas. Por ejemplo, para el **insomnio** por insuficiencia de Yin de Corazón con soñolencia intranquila, podría combinarse con semillas calmantes como **Suan Zao Ren** (*Ziziphus jujuba* var. *spinosa*) y **Bai Zi Ren** (*Platycladus orientalis*, semilla de biota) para potenciar el efecto sedante. Estas combinaciones nutren el Corazón a la par que calman el Shen. Para dolores musculares o articulares asociados a tensión nerviosa (Espasmo por estancamiento de Qi hepático), Xie Cao se puede asociar con hierbas que mueven el Qi y la sangre como **Chuan Xiong** (*Ligusticum chuanxiong*, rizoma) o incluso con aceites aromáticos de **Lavanda** (considerada en MTC una hierba calmante y ligeramente tibia) – esta sinergia aprovecha el poder analgésico y antiespasmódico de la valeriana junto con la activación circulatoria de Chuan Xiong para aliviar contracturas y dolores por estasis de Xue. Asimismo, en casos de **insomnio por exceso de Yang** (p. ej. **fiebre, agitación**) se podría combinar valeriana con hierbas frías que calman el Shen (como Ye Jiao Teng, el *Polygonum multiflorum*).

En formulación práctica, la dosis típica de Xie Cao es de **3–9 gramos** en decocción (hervir la raíz junto con las demás hierbas). En presentaciones modernas se encuentra también en extractos secos granulados para infusión o en tinturas chinas. Se ha usado incluso externamente: la MTC menciona su empleo tópico (polvo de raíz) en compresas para aliviar dolores de golpe y detener pequeñas hemorragias por su acción astringente local.

Precauciones MTC: Al ser tibia y picante, la valeriana podría, en teoría, no convenir en pacientes con síndrome de calor o con Yin deficitario marcado (pues podría dispersar demasiado); de hecho, se dice que *está contraindicada en personas muy débiles con deficiencia de Yin*, porque su naturaleza cálida y aromática podría agitarlos. Sin embargo, en la práctica clínica estas consideraciones son flexibles, ya que la valeriana tiene un efecto moderado.

En conclusión, desde la mirada de la MTC, la valeriana (Xie Cao) **calma el espíritu** (trata insomnio, ansiedad), **alivia espasmos y dolores** (acción sobre Hígado: migrañas, cólicos) y **regula la circulación de Qi y Xue**, encajando bien en síndromes de desequilibrio entre Hígado y Corazón. Es un ejemplo interesante de incorporación de una hierba occidental a la medicina china integrativa, situándola en sus propios términos energéticos.

Visión espagírica y alquímica

En la tradición **espagírica (alquimia vegetal)**, la valeriana se analiza desde una óptica simbólica y energética, más allá de su composición química. Algunos puntos clave de la visión espagírica de esta planta son:

- **Regencia planetaria:** Tradicionalmente se asocia la valeriana con la influencia de **Saturno**. Saturno, en astrología médica, rige los estados melancólicos, la lentitud y la profundidad – características que resuenan con el efecto sedante, introspectivo y “pesado” de la valeriana sobre la psique. De hecho, autores como Culpeper la catalogaban bajo Saturno (otros la vinculaban a Mercurio por su efecto en el sistema nervioso, pero en la corriente astrológica actual prevalece Saturno). Que sea una planta de Saturno también se refleja en su hábitat (lugares húmedos, terrenos bajos) y en su acción de “atar” o calmar (Saturno contraarresta el exceso de excitación). En el simbolismo astrológico, Saturno gobierna el elemento tierra y los procesos de estructuración y límite – la valeriana “estructura” el sueño y pone límites a la hiperactividad mental. Se considera por tanto una planta **saturnina**, útil para equilibrar desequilibrios de tipo mercurial o marcial (nerviosismo, exceso de fuego). **Elemento dominante:** acorde con esta correspondencia, la energía elemental de la valeriana es mayormente **Tierra** (fría/seca), con un matiz de **Agua** (humedad, relajación emocional). Tierra se manifiesta en su acción de arraigar y estabilizar, Agua en su crecimiento en suelos encharcados y su efecto de fluir con el sueño.
- **Principios alquímicos (Sal, Azufre, Mercurio):** En espagíria, se considera que cada planta posee tres principios filosóficos: **Sal (cuerpo)**, **Azufre (alma)** y **Mercurio (espíritu)**. En la valeriana estos principios se entienden así: el **principio Sal** corresponde a sus componentes minerales y sales fijas – es la parte **corporal** de la planta, que se obtiene de las cenizas del rizoma tras la calcinación (contiene la “estructura” terrestre de la valeriana). El **principio Azufre** se identifica con los **aceites esenciales y principios activos oleosos** – es la **esencia o alma** de la valeriana, portadora de sus propiedades (el Azufre vegetal concentra la energía del alma de la planta, su poder terapéutico). En la valeriana, el Azufre estaría representado por ese aceite volátil rico en bornil acetato y sesquiterpenos, que lleva el “sello” característico de la planta (su aroma penetrante y su efecto calmante). Finalmente, el **principio Mercurio** alude a la parte **espiritual o etérea** – la energía vital de la planta, asociada a sus alcoholes y componentes volátiles capaces de ascender. En preparados espagíricos, el Mercurio suele obtenerse mediante la fermentación destilativa de la planta (produciendo alcohol etílico “animado” con la información vegetal). En valeriana, podríamos decir que el Mercurio está contenido en su fracción sutil volatilizable y en la tintura hidroalcohólica que captura su “espíritu”. Un elixir espagírico de valeriana se elabora recombinando los tres principios purificados (Sal calcificada de la raíz + Azufre extraído del aceite esencial + Mercurio destilado de la fermentación), obteniendo así una “quintaesencia” en la cual la planta expresa su máxima potencia vibracional. Desde esta perspectiva, la valeriana no solo actúa en el plano físico (sedante corporal) sino también en planos más sutiles: alineando el espíritu del individuo con la quietud (Mercurio armonizado) y aportando la sabiduría de la calma (Azufre equilibrado) al cuerpo (Sal) – una verdadera *medicina espagírica* integrativa.
- **Chakras asociados:** En la medicina energética contemporánea, se suele vincular la valeriana principalmente con los **chakras inferiores**. Su efecto **relajante y aterrizador** la conecta fuertemente con el **Primer Chakra o Chakra Raíz (Muladhara)**, localizado en la base de la columna, que gobierna la seguridad, la estabilidad y el sueño básico. La valeriana ayuda a “enraizar” la energía, disipando la ansiedad y el miedo, promoviendo la sensación de estar seguro y tranquilo en el presente. Muchos terapeutas indican que favorece un arraigo energético, esencial para poder soltar las preocupaciones y dormir profundamente. Asimismo, por su ayuda en **soltar tensiones emocionales** y bloqueos creativos (al relajar la mente), algunos la asocian también al **Segundo Chakra o Chakra Sacro (Svadhithana)**, que rige las emociones, la creatividad y la sexualidad. Al inducir un estado de

entrega y relajación, la valeriana puede equilibrar este centro, permitiendo fluir las emociones con calma. En ciertos enfoques se menciona incluso una influencia sobre el **Quinto Chakra (Garganta)**, facilitando la comunicación serena y la expresión tranquila de la verdad interior – esto quizás porque al calmar la ansiedad, la persona puede expresarse sin tensión. En cualquier caso, Muladhara (raíz) es el chakra predominante que armoniza la valeriana, estabilizando la energía desde la base.

- **Afirmaciones y efectos sutiles:** Desde el punto de vista psico-espiritual, la valeriana aporta un mensaje de **calma, protección y rendición a la paz**. Una *afirmación* que podría acompañar su uso es: “*Me permito soltar la ansiedad y descansar en profunda tranquilidad. Estoy seguro, estoy en paz.*” – esta frase refleja la vibración que la valeriana impregna, ayudando a transmutar el estado de agitación en uno de reposo y confianza. En terapia floral o elixires vibracionales, la valeriana enseñaría la lección de **dejar ir las preocupaciones** diurnas al Universo para poder regenerarse durante el sueño. Se la considera una planta que protege el espacio de descanso: muchos remedios tradicionales incluyen poner raíz de valeriana bajo la almohada para ahuyentar pesadillas y influencias negativas, creando un “espacio sagrado” de sueño.
- **Simbología y usos mágicos:** En el folclore europeo, la valeriana ha simbolizado históricamente la **calma** y la **protección**. Por ejemplo, en antiguos “recetarios mágicos” se menciona que colgar valeriana en el hogar protegía contra maleficios y brujería, gracias a su olor fuerte que se creía espantaba a los malos espíritus. De hecho, en la Edad Media se quemaba raíz de valeriana seca para “limpiar” energéticamente lugares con energías densas, en analogía a cómo su humo espanta insectos. También simboliza el **sueño**: la amapola representa el sueño en la flora de la Luna, y la valeriana se le asemeja en la tradición popular como “la planta que trae sueños”. Algunos textos de herbología mágica la llaman “*Phu*” (por el sonido de rechazo que harían los espíritus ante su olor) y la usaban como ingrediente en pociones de amor y sueño. Por ejemplo, en la magia popular se preparaban **sachet de valeriana** debajo de la almohada para asegurar un sueño profundo y proteger contra pesadillas. También se empleaba en rituales de amor: la valeriana, regida por Venus en ciertas tradiciones (otros decían Saturno), entraba en filtros amorosos y para reconciliar parejas – se creía que “**mitiga la discordia**”; de hecho, una costumbre era colocar valeriana en el lecho conyugal para evitar disputas (quizá por su efecto sedante literal). Otro nombre curioso es “Dust from the grave of a wise man” (“polvo de tumba de sabio”), aludiendo a su sobrenombre “graveyard dust” en prácticas de hoodoo, donde se usaba como sustituto simbólico del polvo de cementerio para trabajos espirituales – la valeriana conecta con la energía de Saturno, planeta de la ancianidad y la sabiduría ancestral, de ahí esa asociación esotérica.

En resumen, la **visión espagírica** de la valeriana integra su realidad tangible (química/farmacológica) con su dimensión arquetípica: es una planta **saturnina** que aporta las cualidades de **estructura, calma y profundidad**, equilibrando el exceso de fuego o aire en el sistema. Su **Sal** ofrece estabilidad al cuerpo, su **Azufre** transmite la esencia de la tranquilidad, y su **Mercurio** eleva la consciencia hacia estados de reposo espiritual. Como arquetipo, la valeriana nos invita a *descender* a la tierra, a las sombras del inconsciente (Saturno), para desde allí liberar tensiones y encontrar la paz interior. Es, por ello, muy apreciada en una concepción holística de la herbolaria: no solo cura el insomnio físico, sino que **protege el alma del durmiente**, asegurándole un sueño sin perturbaciones negativas – de ahí su simbólico rol de *guardiana del sueño* y de la mente tranquila. En una obra integral de fitoterapia, la valeriana brilla así no solo como remedio bioquímico, sino también como planta maestra que enseña el valor de la quietud y la introspección sanadora.

Referencias: Valeriana officinalis L., monografías científicas y etnobotánicas variadas, entre otras (véanse citas). Todas las afirmaciones anteriores se sustentan en la bibliografía citada y en la tradición herbal consolidada en Europa y Asia. Esta ficha técnica integral busca proporcionar una visión completa –física, clínica y energética– de la valeriana, útil para profesionales de la fitoterapia y la herbolaria.

rallado, ¼ taza (60 g) de cebolla picada, ¼ taza (60 g) de ajo picado, 1 limón picado (con la corteza), 1 cucharada (15 g) de pimienta negra en grano, ¼ cucharadita (1 g) de pimienta de cayena o 2 jalapeños (depende del nivel de picante), 1 cucharada (15 g) de cúrcuma en polvo, miel cruda al gusto.

Introduce todo en un tarro de cristal grande de

un litro. Rellena con vinagre de sidra de manzana crudo ecológico. Deja reposar entre 4 a 6 semanas, cuela y guárdalo. Se debe utilizar antes de un año. Lo consumo durante todo el invierno para mejorar el bienestar, por lo general alrededor de 30 ml por toma.

Raíz de valeriana, *Valeriana officinalis*

La valeriana pertenece a la familia de las caprifoliáceas (madreselva). Hay muchas especies de valeriana, la mayoría tienen propiedades medicinales, pero esta es la especie más utilizada. Cultivo esta planta en mi jardín y la utilizo ocasionalmente como ayuda para dormir. También se conoce con el nombre de heliotropo de jardín y Valium de la naturaleza.

Identificación: La valeriana suele crecer de 30 a 150 cm de altura, dependiendo de la ubicación y las condiciones del suelo. Tiene un tallo recto y redondeado, coronado por una cabeza de flor en forma de paraguas.

Sus hojas opuestas de color verde oscuro tienen un limbo pinnado con 6 a 11 pares de folíolos terminales. Estos folíolos tienen márgenes espinosos y son vellosos por la parte inferior.

Las flores de la valeriana se presentan en grupos ramificados y cada flor mide aproximadamente 0,5 cm de largo. Son flores pequeñas de un color entre blanco y rosa. La flor tiene tres estambres y un olor característico.

Uso comestible: Las semillas son comestibles si se tuestan un poco.

Uso medicinal: La raíz es la parte más utilizada, pero las hojas también pueden usarse con fines medicinales (aunque son menos potentes que las raíces).

Insomnio: Utilizo la valeriana como somnífero con excelentes resultados. Algunas personas, entre las que me incluyo, afirman que concilian el sueño más rápido y que pueden dormir más tiempo sin despertarse. También afirman que se despiertan descansados, sin sensación de somnolencia. Puede crear hábito, así que utilícelo solo cuando sea necesario.



Ansiedad y ataques de pánico: La raíz de valeriana tiene un efecto calmante que resulta beneficioso para las personas con trastornos de pánico y ansiedad.

Depresión y conducta obsesivo-compulsiva: La raíz de valeriana mejora los síntomas de la depresión y el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) cuando se utiliza en pequeñas dosis. En dosis mayores podría llegar a tener el efecto contrario.

Epilepsia: La valeriana tiene un efecto relajante sobre los músculos del cuerpo. Para un uso regular (para prevenir los ataques), la dosis habitual oscila entre 100 mg y 1 gramo de raíz seca y en polvo.

Empieza con una dosis baja, dependiendo del peso de la persona y de la gravedad de la enfermedad, y aumentala de manera gradual hasta encontrar un nivel que funcione. También puede utilizarse para ataques agudos.

Dolor menstrual: Por sus propiedades analgésicas y su capacidad para relajar los músculos lisos, esta hierba es un buen tratamiento para el dolor y los calambres durante la menstruación.

Reduce la tensión arterial y el pulso: La valeriana relaja los vasos sanguíneos para reducir de forma natural la presión arterial y el pulso.

Dejar de fumar: La raíz de valeriana es calmante y ayuda a disminuir los efectos de la abstinencia de la nicotina.

Ayuda especialmente con la irritabilidad que se suele experimentar al dejar de fumar. Utilizar en forma de tintura.

Recolección: Corta las sumidades floridas a medida que aparezcan. Esto permite un mejor desarrollo de la raíz.

El primer año, muchas de las plantas jóvenes no florecen, pero producen una abundante cosecha de hojas. Recolecta las raíces en otoño. Excava profundamente para obtener todo el sistema radicular, plantando un



poco de nuevo para futuras cosechas. Corta las raíces en pequeñas secciones y sécalas para utilizarlas en el futuro.

Precauciones: En dosis ordinarias, la valeriana ejerce una influencia tranquilizadora y calmante sobre el cerebro y el sistema nervioso. Sin embargo,

en dosis elevadas y frecuentes puede producir dolor de cabeza, pesadez y estupor. Puede volverse adictiva. Utilízala solo cuando lo necesites.

No utilizar durante el embarazo, ya que se desconocen sus efectos.

Regaliz, *Glycyrrhiza glabra*

El regaliz es una hierba adaptógena. Se la reconoce por su fuerte sabor a caramelo, pero es una valiosa hierba medicinal para tratar muchas enfermedades.

Glycyrrhiza glabra y *Glycyrrhiza uralensis* son medicinales similares, pero en este libro nos referimos a *Glycyrrhiza glabra*. Pertenece a la familia de las leguminosas y los guisantes (*Fabaceae*).

Identificación: La planta del regaliz alcanza aproximadamente 190 cm de altura. Sus hojas pinnadas miden de 7,5 a 15 cm de largo y tienen de 9 a 17 foliolos cada una. Las flores son de color morado a azul pálido, miden 1,25 cm y crecen en una inflorescencia suelta. En otoño, la planta produce frutos en forma de vaina oblonga, y cada una de las cuales contiene varias semillas. La raíz produce estolones que crecen cerca de la superficie.

Uso medicinal: Las raíces y las hojas contienen muchos tipos de compuestos medicinales: cumarinas, triterpenoides, glabreno y polifenoles. Son compuestos antibacterianos, antivirales, antiinflamatorios. También posee compuestos esteroideos naturales.

La glicirricina, uno de los componentes de la raíz de regaliz, puede provocar efectos secundarios si se consume en exceso o en grandes dosis. Es importante conocer todos los efectos secundarios y las interacciones antes de utilizar la raíz de regaliz.



Foto de Gardenology.org, [CC por SA 3.0]



También puedes adquirir regaliz desglicirrizinado (DGL), al que se le ha eliminado la glicirricina, evitando así sus efectos secundarios.

Síndrome de intestino permeable e inflamación: El intestino permeable, o permeabilidad intestinal, es una enfermedad inflamatoria del tracto intestinal. La raíz de regaliz reduce la inflamación intestinal y de todo el organismo.

Úlcera péptica: La raíz de regaliz es eficaz contra la bacteria *Helicobacter pylori*, responsable de las úlceras pépticas. El regaliz mata las bacterias y ayuda a curar las úlceras en la mayoría de los casos.

Acidez estomacal, problemas de estómago y reflujo: La raíz de regaliz ha demostrado su eficacia contra la acidez estomacal, el reflujo, la indigestión, el dolor de estómago y las náuseas.

Problemas de fertilidad, síndrome premenstrual y síntomas de la menopausia: La raíz de regaliz tiene un efecto similar al del estrógeno en las mujeres, debido al compuesto glabreno, que es un fitoestrógeno. Se ha demostrado que es una ayuda ante problemas menstruales y de fertilidad. Cuando se utiliza como terapia hormonal sustitutiva, consigue reducir los sofocos y otros síntomas de la menopausia gracias a la liquiritigenina y el glabreno.

Cáncer: La raíz de regaliz puede ayudar en el tratamiento del cáncer de próstata y de mama. El uso del regaliz en el tratamiento del cáncer aún está siendo objeto de estudio, pero los primeros resultados son prometedores.



VALERIANA
Perenne erecta de hasta 1,2 m de altura, de hojas pinnadas y flores de color rosa.

Valeriana officinalis (Valerianáceas)

VALERIANA, HIERBA DE LOS GATOS

La valeriana ha sido usada como sedante y relajante al menos desde época romana. Ya la conocía Dioscórides en el siglo I d.C., que la llamó *phu*, palabra cuyo sonido refleja su olor desagradable. La valeriana ayuda a aliviar el estrés y ha llegado a ser un remedio cada vez más popular en las últimas décadas. Es un relajante no adictivo y seguro que disminuye la tensión nerviosa y la ansiedad y favorece el descanso en el sueño.



La valeriana ayuda a disminuir el estrés. Se cree que su nombre deriva del latín *valere*, «estar bien».

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originaria de Europa y del norte de Asia y crece silvestre en lugares muy húmedos. Se cultiva en el centro y este de Europa. Se reproduce por semillas en primavera; la raíz y el rizoma de las plantas de dos años se arrancan en otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

V. Capensis se da en Suráfrica para la histeria y la epilepsia; *V. hardwickii*, de China e Indonesia, se toma como antiespasmódico; los menominee de Norteamérica usaban *V. uliginosa* para calambres y síntomas de la menopausia; y *V. wallichii* se usa en el Himalaya casi exactamente igual que la valeriana.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (hasta 1,4%), que incluye acetato de bornilo, β-caryophyllenos
- Iridosidos (valepotriatos), valtrato, isovaltrato
- Alcaloides

EFFECTOS PRINCIPALES

- Sedante

- Relajante
- Alivia espasmos musculares
- Alivia la ansiedad
- Baja la tensión

INVESTIGACIÓN

■ Propiedades terapéuticas

Muchos estudios realizados en Alemania y Suiza han confirmado que favorece el sueño, mejora su calidad y baja la tensión.

■ Componentes activos

Los valepotriatos son sedantes e inducen al sueño. Hay otros componentes responsables también de la acción de la valeriana, pero aún no han sido identificados.

■ Sistema nervioso

La valeriana disminuye la actividad nerviosa prolongando la acción de un neurotransmisor inhibitorio.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Usos históricos** Conocida en la Edad Media como *sanaloto*, a la valeriana se le atribuían muchas virtudes, en particular la de curar la epilepsia. En 1592, Fabius Calurnia publicó una obra minuciosa sobre hierbas medicinales en la que afirmaba haber curado su epilepsia con esta hierba.

■ Desórdenes asociados al estrés

La valeriana reduce la hiperactividad mental y la excitabilidad nerviosa, ayudando a quienes les resulta difícil desconectarse. Es buena para casi cualquier afección asociada al estrés y, en general, tiene efecto calmante, más que directamente sedante sobre la mente.

■ Ansiedad e insomnio

Muchos síntomas de la ansiedad, entre ellos temblores, pánico,

PARTES UTILIZADAS

La raíz y el rizoma se recolectan en otoño, cuando contienen los niveles más altos de ingredientes activos.



Raíz y rizoma secos

Raíz y rizoma frescos

Los valepotriatos del rizoma y la raíz inducen al sueño

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias Puede producir somnolencia. No tomar valeriana si ya se toman somníferos.



Pastillas Suelen contener también otras hierbas. Tomar para el estrés o la ansiedad.



Pulva Puede tomarse en cápsulas (preparación, p. 291). Para el insomnio, tomar una o dos cápsulas de 500 mg por la noche.



Tintura (preparación, p. 291). Para la ansiedad, tomar 20 gotas con agua caliente hasta cinco veces al día.

■ **COCIMIENTO** (preparación, p. 290). Tomar 25-100 ml por la noche, como sedante.

palpitaciones y sudores, pueden mitigarse con la valeriana. Es útil para el insomnio producido por ansiedad o sobreexcitación.

■ **Relajante eficaz** La valeriana relaja los músculos agarrados y alivia la tensión en hombros y cuello, asma, cólico, síndrome de colon irritable, dolor menstrual y espasmos musculares.

■ **Tensión alta** Se emplea con otras hierbas en remedios para la

tensión alta provocada por el estrés y la ansiedad.

AUTOMEDICACIÓN

- **Agotamiento nervioso**, p. 309.
- **Ansiedad crónica**, p. 308.
- **Insomnio debido a dolor de espalda**, p. 313.
- **Insomnio**, p. 309.
- **Tensión premenstrual**, p. 315.



"... para aquellos que sufren retortijones y otras convulsiones, así como para quienes están magullados por una caída."
John Gerard, 1597

Valeriana officinalis VALERIANA

Vasco: Belarr bedeinkatu, pufabelarr

TRANQUILIZANTE NATURAL POR EXCELENCIA, la valeriana calma los nervios sin los efectos secundarios que producen las drogas ortodoxas. Tiene un olor característico, un tanto desagradable, y fue llamada *phu* por el médico griego Galeno. En los últimos años, ha sido muy investigada y se han detectado en los extractos de valeriana unos productos químicos llamados valepotriatos, que parecen deprimir el sistema nervioso, mientras que la planta entera resulta más sedante.

Carácter

Picante, ligeramente amargo, fresco.

Constituyentes

Aceite volátil (incl. ácido isovaleriánico, borneol), valepotriatos, alcaloides, iridoides.

Acciones

Tranquilizante, antiespasmódica, expectorante, diurética, reduce la presión sanguínea, carminativa, calmante suave.

Partes empleadas

RAÍZ

Es buena para la tensión nerviosa, especialmente la ansiedad y el insomnio. También fortalece el corazón y, en ocasiones, reduce la presión sanguínea alta. Acelera la curación de las heridas y ulceraciones. Su uso tópico es eficaz para las contracciones musculares. Puede emplearse como expectorante y para aliviar la tos nerviosa. Se recoge en otoño.



Aplicaciones

RAÍZ



MACERACIÓN Se maceran en una taza de agua fría 2 cucharadas de raíz troceada, preferiblemente fresca, durante 8-10 horas. Es una bebida sedante para la ansiedad y el insomnio. Se añaden 2-3 gotas de agua de piperment (a la venta comercialmente) para mejorar el sabor.



INFUSIÓN Se toma contra la ansiedad y el insomnio.



TINTURA Se emplea como sedante y para combatir el insomnio. La dosis puede variar considerablemente según cada persona. Aunque pueden ser necesarios más de 5 ml, en algunas personas esta

dosis puede producir dolor de cabeza, por lo que es conveniente empezar con dosis bajas de 1-2 ml. Combinada con regaliz y otros expectorantes como el hisopo, es buena contra la tos. Puede añadirse a los preparados contra la presión sanguínea alta cuando la tensión o la ansiedad son un factor relevante.



COMPRESAS Se empapa una compresa en tintura para aliviar los calambres musculares.



BAÑO Se emplea la infusión o la maceración para las ulceraciones crónicas y las heridas, y para extraer astillas de debajo de la piel.

PRECAUCIONES

- No debe administrarse más de 2-3 semanas sin interrupción, ya que su uso continuado y las dosis elevadas pueden producir dolor de cabeza y palpitaciones.
- La valeriana potencia la acción de los hipnóticos, por lo que no debe emplearse junto con estos productos.
- No debe confundirse con la planta cultivada llamada valeriana roja "americana" (*Centranthus ruber*), que carece de propiedades medicinales.

que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: El Tomillo es un antiséptico, antiviral, antiparasitario y antifúngico. Prefiera usar Tomillo fresco siempre que sea posible. No obstante, el Tomillo seco también puede ser utilizado.

Dolores de garganta, tos y bronquitis: Los componentes antibacterianos del Tomillo son eficaces en el combate de la bronquitis y la tos.

Inflamaciones en la piel: Pruebe una cataplasma de hojas de Tomillo para inflamaciones en la piel y heridas. Machaque las hojas hasta obtener una pasta, aplíquela sobre las áreas afectadas y cubra con un paño limpio.

Convulsiones y antiespasmódico: El Tomillo tiene propiedades antiespasmódicas y previene y trata crisis epilépticas en algunas personas. El extracto de Tomillo es el más adecuado para este propósito.

Trastornos digestivos y parásitos intestinales: El Tomillo es eficaz contra problemas digestivos causados por bacterias y virus, incluyendo infecciones estomacales, intestinales y diarrea. También se usa para eliminar parásitos intestinales.

Piojos, sarna y otros parásitos externos: Las propiedades antiparasitarias del aceite de Tomillo lo convierten en un buen tratamiento para piojos, sarna y ladillas. Agregue unas gotas de aceite esencial de Tomillo a un aceite portador como oliva, almendras o girasol y aplique generosamente en la zona afectada. Déjelo actuar de 30 minutos a 1 hora antes de lavar. Repita cada 3 días, durante 21 días, para eliminar los parásitos que nacen de los huevos.

Acné: Pruebe el extracto de Tomillo para tratar el acné. Aplique una gota del extracto de Tomillo sobre los granos una o dos veces al día. Esto ayuda

a secar el acné y eliminar las bacterias que lo causan.

Verrugas: Mezcle una gota de aceite esencial de Tomillo con una cucharada de un aceite portador (oliva, almendras, girasol). Aplique sobre las verrugas diariamente hasta que desaparezcan.

Advertencias: El Tomillo es seguro para uso en adultos y niños. El aceite esencial es muy fuerte y a veces puede causar irritaciones en la piel. Siempre diluya el aceite esencial en un aceite portador antes de usarlo.

Recetas: Té de Tomillo. Use 1 cucharadita de hojas secas para 1 taza de agua (150 ml). Si usa hojas frescas, doble la cantidad de hierba. Vierta el agua hirviendo sobre las hojas, cubra y deje enfriar. Cuele para retirar las hierbas y tome 3 tazas al día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=5341442

Valeriana

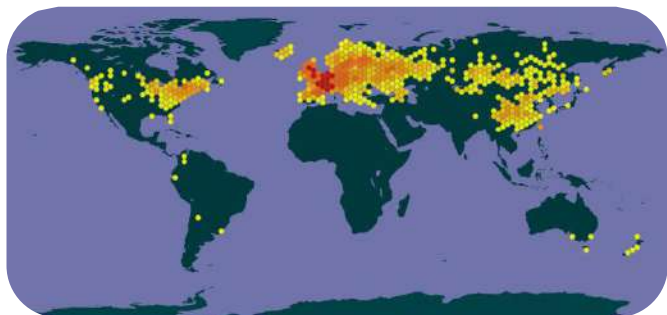
(*Valeriana officinalis*)

Las raíces de Valeriana son muy conocidas por sus efectos calmantes y sedantes. Sin embargo, también tiene otros usos medicinales importantes. Perteneciente a la familia Caprifoliaceae.

Identificación: La Valeriana es una planta perenne que puede crecer de 1 a 2 metros de altura. La planta posee un tallo erecto y ramificado, que es robusto y cubierto por una fina pelusa de pelos finos. Las hojas son opuestas y compuestas, es decir, cada hoja está dividida en varios folíolos. Cada folíolo tiene una forma ovalada a lanceolada y mide entre 4 a 10 cm de longitud y 2 a 4 cm de ancho. Las hojas son de color verde oscuro, con márgenes aserrados y una textura ligeramente rugosa. Están dispuestas en rosetas en la base de la planta y a lo largo del tallo. Las flores son pequeñas y agrupadas en inflorescencias del tipo umbela, que son amplias y redondeadas, midiendo entre 10 y 20 cm de diámetro. Cada inflorescencia está

compuesta por muchas flores pequeñas que pueden variar en color de blanco a rosa pálido. Las flores tienen una forma tubular y cinco pétalos que se abren en forma de "estrella". Los frutos son pequeños, secos y del tipo aquenio, conteniendo una única semilla. Son livianos y se dispersan con el viento. La Valeriana prefiere suelos húmedos y bien drenados y se encuentra comúnmente en praderas, márgenes de ríos y lugares sombreados. La planta es notable por su aroma característico y se cultiva frecuentemente por sus propiedades medicinales, especialmente para el tratamiento del insomnio y la ansiedad.

Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: La raíz es la parte más comúnmente utilizada, pero las hojas también pueden emplearse con fines medicinales.

Insomnio: El uso más popular de la Valeriana es para combatir el insomnio y proporcionar un sueño reparador sin los efectos adversos causados por los medicamentos sintéticos.

Depresión y comportamiento obsesivo-compulsivo: La raíz de Valeriana mejora los síntomas de la depresión y del trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) cuando se usa en pequeñas dosis.

Ansiedad y ataques de pánico: La raíz tiene un efecto calmante que es beneficioso para personas con trastornos de pánico y ansiedad.

Dejar de fumar: La raíz de Valeriana es calmante y ayuda a reducir los efectos de la abstinencia de nicotina. Principalmente ayuda con la irritabilidad

que sienten las personas cuando están dejando de fumar.

Reduce la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca: La Valeriana relaja los vasos sanguíneos para reducir naturalmente la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca.



Epilepsia: La Valeriana tiene un efecto relajante en los músculos del cuerpo y ayuda con las crisis de epilepsia. Para uso preventivo, es necesario ajustar la dosis. Comience con pequeñas dosis y vaya aumentando hasta encontrar la cantidad que proporcione mejores resultados.

Advertencias: En dosis normales, la Valeriana ejerce una influencia calmante y tranquilizadora sobre el cerebro y el sistema nervioso. Sin embargo, en dosis repetidas y elevadas, puede causar dolor de cabeza, sensación de pesadez y estupor. Puede causar dependencia, por lo que debe usarse solo cuando sea necesario. No utilizar durante el embarazo, ya que sus efectos son desconocidos. Recomendando encarecidamente que su uso sea bajo supervisión médica.

Recetas: Té de Raíz de Valeriana. Use 1 cucharadita de hojas secas para 1 taza de agua (150

ml). Si usa hojas frescas, doble la cantidad de hierba. Vierta el agua hirviendo sobre las hojas, cubra y deje enfriar. Cuele para retirar las hierbas y tome 3 tazas al día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=2888763



Mostaza Blanca

(*Sinapis alba*)

La Mostaza Blanca es una planta herbácea anual de la familia Brassicaceae. Originaria de la región del Mediterráneo, es ampliamente cultivada por su valor económico y medicinal.

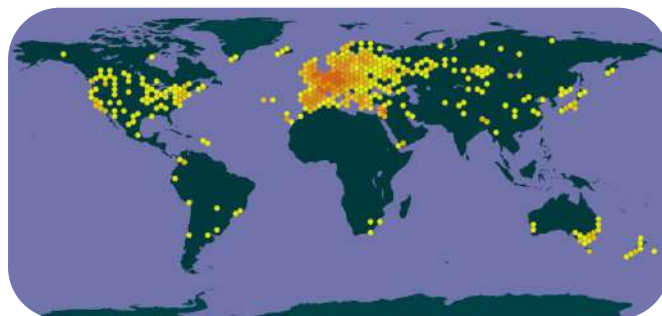
Identificación: La Mostaza Blanca tiene un tallo recto y ramificado que puede alcanzar 1 metro de altura. El tallo está cubierto por pequeños pelos ásperos, dándole una textura rugosa. Las hojas son alternas y poseen pecíolos, que son pequeñas estructuras que conectan las hojas con el tallo. Las hojas inferiores son más grandes y tienen márgenes dentados y lobulados, mientras que las hojas superiores son más pequeñas y menos divididas.



Estas hojas son de un verde brillante y son importantes para la fotosíntesis, el proceso por el cual la planta produce su alimento. Las flores de la Mostaza Blanca son pequeñas, amarillas y agrupadas en racimos. Cada flor tiene cuatro

pétalos dispuestos en forma de cruz y cuatro sépalos verdes. Las flores poseen órganos reproductivos masculinos y femeninos, lo que facilita la polinización. Después de la polinización, las flores se transforman en frutos llamados silicuas, que son vainas largas de entre 2 a 4 cm. Cuando maduran, estas vainas se abren y liberan las semillas. Este método ayuda a dispersar las semillas en el suelo circundante. Las semillas son pequeñas, redondas y varían en color de amarillo a marrón claro. Son ricas en aceite y se utilizan para hacer mostaza y aceite de mostaza. Además, estas semillas tienen propiedades medicinales y se emplean en tratamientos tradicionales.

Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: La Mostaza Blanca es antibacteriana y antifúngica, digestiva, diurética, emética, expectorante, rubefaciente y estimulante. Se utiliza tanto interna como externamente.

Indigestión, flatulencia y dispepsia: La Mostaza Blanca estimula la producción de jugos gástricos y saliva debido a sus compuestos pungentes, mejorando la digestión y aliviando problemas digestivos. Para mejorar la digestión, beba 1 taza de té de semillas de Mostaza Blanca antes de las comidas.

Problemas respiratorios, expectorante, tos, bronquitis, sinusitis: Los compuestos de la Mostaza Blanca irritan suavemente las membranas mucosas, estimulando la producción y expulsión de mucosidad, ayudando a aliviar la congestión respiratoria. Para aliviar la congestión, beba 1 taza de té de semillas de Mostaza Blanca dos veces al día.