



Валеріана (Лат. Valeriana)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

E - mail : eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто основні властивості валеріани та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність листя, розглянуто використання валеріани у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти валеріани на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

валеріана, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості валеріани

Таблиця 1. Хімічний склад валеріани (за даними [Їжа+](#)).

Основні речовини	Валеріана містить (г/100 г) ^[7] :
Вода	7,6 г
Білки	4,63 г
Вуглеводи	2,24 г
Жири	1,17 г
Нерозчинні волокна	77 г
Розчинні волокна	7,3 г
Мінерали	
Кальцій	829 мг
Фосфор	328 мг
Залізо	272 мг
Марганець	11,47 мг
Цинк	4,8 мг
Вітаміни	
Вітамін С	44,9 мг

Що саме використовують і в якому вигляді

Для приготування лікувальних рецептів використовують **кореневище та коріння валеріани**. У народній медичній практиці рослина застосовується як відварів, настоянок, порошків, екстрактів. Валеріана є складовою багатьох фітозборів та незамінним компонентом шлункового, заспокійливого та сечогінного чаїв. На відварі кореня готують ванни, що мають заспокійливий ефект. [8]

Лікувальні властивості

Кореневища валеріани містять леткі масляні речовини (терпінеол , пінен , терпен та його похідні, камфен); похідні естроли ; ізовалеріанову, оцтову, мурашину, масляну кислоти; дубильні речовини; сапоніни; хатинін та валерин (сполуки, для яких характерні властивості алкалоїдів); кристалічна речовина з яскраво вираженим седативним ефектом; епоксиддвоефіри та мінеральні солі. Вміст ефірної олії у кореневій системі валеріани – від 0,5 до 2 відсотків. Серед складових ефірної олії валеріаноборнеоловий ефір, ізовалеріанова кислота, борнеол, миртекогіль , лимонен , кесильовий алкоголь (азулен). [9]

Препарати валеріани застосовують як заспокійливий засіб при тривалих та систематичних порушеннях сну, неврозах серця та судинної системи, при прискореному серцебитті. Використовується валеріана у системному лікуванні таких недуг, як астма, епілепсія, мігрень, нервові виснаження, клімактеричні припливи, хвороби щитовидної залози [8]

Рослина валеріана впливає на організм заспокійливо, протиспазматично , протиепілептично і дає легкий проносний ефект. При розумових навантаженнях валеріана стимулює функції кори головного мозку, усуває порушення у ній. [10]

В офіційній медицині

Медичні препарати, створені на основі валеріани:

- Різани кореневища валеріани з корінням в упаковках по 0,1 кг;
- Настойка валеріани, розлита у флакони. Разове дозування – від 20 до 30 крапель;
- Ефірно-валеріанова настойка. Форма випуску – краплі у флаконах. Як протиблювотний засіб застосовують по 20-30 крапель чотири рази на добу;
- Густий валеріановий екстракт;
- Валокармід (краплі). При серцево-судинному неврозі рекомендують від двох до трьох разів на добу по 20-30 крапель;
- Корвалол у форматі крапель. При безсонні, тахікардії, кишкових судомомах, судомних станах периферичних судин та роздратування рекомендоване призначення: від 15 до 20 крапель двічі-тричі на добу;
- Камфарно-валеріанові краплі, у складі яких настойка валеріани та камфара. Використовуються для лікування серцево-судинних неврозів;
- Конвалії-валеріанові краплі з адонізидом. Рекомендовані пацієнткам у комплексному лікуванні нездужань під час клімаксу, а також людям похилого віку;
- Волокордін;
- Кардіовальний . [9]

У народній медицині

Валеріана при безсонні: одну чайну ложку коріння висипати в склянку ледь теплої води, наполягати в закритому посуді близько 4 годин. Пити 2-3 рази протягом доби по чверті склянки. При постійних, частих порушеннях сну призначають половину склянки перед нічним сном ^[9]

При гіперфункції щитовидної залози, нервовому збудженні, істеричних реакціях, епілептичних нападах, судомах, при тахікардії та серцевих неврозах корисний **валеріановий чай**. Зілля готують так: чайну ложку дрібно нарізаного коріння кип'ятять у 200 мл води приблизно менше чверті години. Пити по склянці за необхідності ^[10]

Валеріанова настойка на спирту (валеріанові краплі) доступна для приготування і в домашніх умовах: подрібнене сухе коріння валеріани залити спиртом міцністю 70 градусів у пропорціях 1:5. Наполягати у теплому місці протягом тижня. Рідину, що утворилася, злити, дати відстоятися і процідити. Приймати від 15 крапель на добу.

Народний метод приготування **валеріанової ефірної настойки**: подрібнений до стану крупнозернистого порошку корінь валеріани наполягають на спирту (пропорції 1:4) протягом 4 діб. Потім додають дві частини ефіру, ретельно перемішують та витримують ще 72 години.

При хворобливих відчуттях у животі (як розслаблюючий засіб), при маткових спазмах, нервовому виснаженні та стресі приймають **настоянку валеріани на воді**. Перетерте коріння валеріани замочують у негарячій воді в закритому посуді не менше 5 годин. Сировини кореневищ беруть у кількості від 5 до 15 г на 160 мл води. Випивати настоянку у кілька прийомів.

Корінь валеріани застосовують у порошкоподібному вигляді (в разовому дозуванні від 1 до 2 г), але не більше, ніж 4 порції порошку на добу, при скарлатині, тифозному ураженні, пневмонії, деяких захворюваннях матки, мігрені ^[11]

З профілактичною метою для запобігання нервовим зривам чоловікам показаний **валеріановий лікер**: столову ложку настойки валеріани розводять водою в пропорціях 1:1 (разова доза). Ефективність такої профілактики залежить від тривалості прийому.

Зовнішнє застосування:

При сильному стресі, переляку, конвульсіях дітям призначають ванни з теплим відваром. Жменя подрібненого коріння валеріани готують у літрі води, прокип'ятивши 10 хвилин. Рідину, що вийшла, додають у воду для купання. Ванна з валеріаною приймається перед сном протягом 15 хвилин, раз на 2 дні.

При запальних процесах слизової оболонки внаслідок пересушування використовують водний напар кореня валеріани та очанки. Їм промивають очі, а перед сном прикладають примочки з напаром ^[11]

Для дорослих ванну на зборі трав з нігтів, ромашки, валеріанового кореня, чебрецю та шавлії призначають при розладах нервової системи, перевтомі, підвищеній дратівливості, радикуліті, тромбофлебіті, гіпотензії. Жменю з поєднання перерахованих трав варять у двох літрах води півгодини та додають у повну ванну. Приймають таку ванну двічі на тиждень. ^[3]

У східній медицині

Тибетська медицина використовує валеріану для лікування хронічної лихоманки та лихоманки, спричиненої отруєнням якоюсь отрутою.

Також, як і традиційної західноєвропейської медицини, у Китаї застосовують валеріану як заспокійливий препарат, і як засіб, що покращує кровообіг. [12]

У Пакистані корінь валеріани використовується в традиційних зборах при лікуванні пошкоджень спинного мозку та відновлення його функцій.

У наукових дослідженнях

Лікарський потенціал валеріани давно був об'єктом наукового інтересу медичних дослідників.

Британець Ніколас Калпепер, лікар і ботанік, описував один із лікувальних рецептів на основі валеріани: « *Корінь валеріани, відварений з лакрицею, родзинками та насінням анісу корисний тим, хто страждає від кашлю* ». Калпепер згадував валеріану через спроби зцілення від чуми. Описував вчений і один із видів валеріани – **валеріану водну** [4]

Валеріану їстівну (або тютюновий корінь) у 1840-х роках докладно описав у своїх щоденниках американський мандрівник та дослідник Джон Чарльз Фремонт [13]

Критичній оцінці впливу **екстракту валеріани** на структуру та якість сну присвятили своє дослідження Ф. Доунат, С. Кіспе, К. Діфенбах, А. Маурер, І. Фітцше, І. Рутс. [14]

Група китайських вчених (Хенг-Вен Чен, Йан Ліу, Лі Вонг та ін.) працювали над темою **хімічного складу валеріани та її впливу на серцево-судинну систему** [15]

Питання використання валеріани в європейській лікувальній традиції та **докладна клінічна фармакологія препаратів на основі рослини** висвітлено у науковій статті Налетова С. В. [16]

Склад летких речовин у листі валеріани лікарської досліджували Шкроботько П., Ткачов А., Юсубов М., Білоусов М., Фурса Н. [17]

Регулювання ваги

Чи використовується **валеріана для схуднення**? Офіційних даних, підтверджених комплексними науковими дослідженнями немає, але деякі автори вважають, що валеріана може придушити апетит, впливаючи на нервову систему людини, усунути почуття голоду, і тому можливе застосування цієї рослини як методу боротьби із зайвою вагою.

У кулінарії

За кількістю рецептів і своїми смаковими характеристиками валеріану навряд чи можна віднести до прянощів, що підкорили світ кулінарії, але традиції європейської кухні цілком допускають додавання рослини в салати, маринади та напої. Ця трава оригінально доповнить та урізноманітнить харчову якість страви. **Листя валеріани** нагадують за смаком звичайне салатне листя, тобто. латук, відрізняючись трохи більш концентрованою насиченістю. Містять значні запаси вітаміну С.

Салат з валеріаною, помідорами та сиром

Для приготування знадобиться 50 г листя валеріани, 200 г помідорів чері, 100 г будь-якого твердого сиру, трохи кедрових горішків, оливкова олія та сіль. Листя валеріани вимити та просушити. Подрібнити, але невеликими частинами. Помідори черрі розрізати на четвертинки. Сир нарізати тонкими скибочками. Змішати інгредієнти, заправити салат олією та сіллю, посипати жменею кедрових горішків [18]

Гарячий шоколад із валеріаною від британського етноботаніка Джеймса Вонга, автора книги « *Як харчуватися краще* » та кулінарного блогера.

Цей напій знімає напругу, тонізує та підвищує настрій. Для втілення в життя рецепту потрібно 3 столових ложки подрібненого свіжого кореня валеріани, 4 неповних чашки необезжиреного молока, 3 столових ложки подрібненого свіжого листя меліси, 3 чайних ложки свіжих квітів лаванди, одна чайна ложка, щіпка ваніліну. Очищений і натертий на тертці **корінь валеріани** разом із молоком, мелісою, лавандою, маракуєю та апельсиновою цедрою прогрівати у глибокій сковороді на повільному вогні близько 10 хвилин. Процідити. Ароматне молоко вилити в каструльку, додати третій шоколад та ванілін та розігрівати на вогні до повного розчинення. Пити гарячим. ^[19]

У косметології

Ефірні частини валеріани використовуються косметологами у комбінаціях із кремами, лосьйонами, масажними маслами. Зовнішнє застосування валеріани спрямовано зменшення шкірних алергічних реакцій різного походження.

У парфумерії

Есенція, що видобувається з кореня рослини, дає стійкий запах дерева з варіаціями його відтінків. Тому парфумери застосовують **ефірну олію валеріани** тоді, коли потрібно відтворити лісові аромати: моху, деревної кори, зелені. Поєднується пахощі валеріани лише з певними складовими: чудовий акомпанемент йому складають нотки лаванди, сосни чи кипарису.

Інші види використання

Валеріана - чудовий медонос. Нектар рослини характеризується підвищеним вмістом цукру, що приваблює велику кількість бджіл. Показники медової продуктивності цього багаторічника досить високі.

У кухні індіанців Північної Америки прижилася **валеріана їстівна**, бульби якої запікалися або ретельно просмажувалися і були справжніми ласощами. ^[8]

Небезпечні властивості валеріани та протипоказання

Чи має **валеріана побічні ефекти**? Так, якщо прийом препаратів з валеріани здійснювався тривалий час і був безконтрольним. У цьому випадку можливі такі симптоми: сухість у роті, головний біль, шлунковий розлад, неухваленість, сплутана свідомість, підвищена збудливість, дивні сновидіння, денна сонливість.

Проконсультуватися з лікарем щодо сумісності препаратів та можливих протипоказань до прийому валеріани необхідно в тому випадку, якщо пацієнт вже приймає препарати, пов'язані з лікуванням наступних хвороб:

- будь-яке інфекційне захворювання (включаючи малярію, туберкульоз та ін.);
- депресія;
- рак;
- еректильна дисфункція;
- печія, гастроезофагеальний рефлюкс;
- підвищений артеріальний тиск;
- псоріаз, ревматоїдний артрит, аутоімунні захворювання;
- психічні розлади. ^[21]

У літературі з фітотерапії іноді зустрічаються відомості про те, що тривалий прийом валеріани може спричинити порушення діяльності травного тракту. Тому при призначенні лікар завжди враховує індивідуальні характеристики пацієнта та його хвороби. Враховують також те, що валеріана підвищує здатність осідання крові. Важливим нюансом, доведеним медичною практикою є той факт, що прийом валеріани з профілактичною метою, щоб запобігти очікуваним неврозам, абсолютно не ефективний. Усунення та полегшення проявів неврозів відбувається лише у процесі їх виникнення. ^[11]

Ботанічний опис

Це трав'яниста рослина-многолетник, що представляє підродину Валеріанова, сімейство Жимолості.

походження назви

Відповідно до народної традиції валеріану називають *ароматником*, *мауном*, *одоляном*, *чортовим зіллям*, *земляним ладаном*. Найбільш поширена версія походження пов'язує слово "валеріана" з латинським "valere" - "бути здоровим". ^[1]

Існує також припущення, що рослина була названа на честь округу Валерія – земель у римській провінції Паннонія, розташованої на південний захід від Дунаю. Крім того, пояснюють етимологію назви «валеріана» та наслідком запозичення з німецької мови («baldrian», «bullenjan», «balderjan») імені божества світла – *Бальдура*. Термін «валеріана» не згадується в класичних текстах, написаних латинською мовою, аж до 10-го століття. Вперше вжите у науковій праці "De dietis" Ісаака Ізраелі (єврейського мислителя, лікаря та видатного вченого Середньовіччя), назва пізніше фігурує у європейських травниках. ^[2]

Види:

Видова валеріанова система різноманітна, багато видів валеріани, що використовуються як в офіційній, так і в народній медицині, мають лікувальне значення.

- **Валеріана лікарська (висока)** - спочатку представник середземноморської флори, але ареал зростання неймовірно широкий. Слід зазначити, що під позначенням валеріана лікарська об'єднані кілька різних видів рослини, що мають лікарський потенціал. Їх характерний подібний хімічний склад, ідентичні фармакологічні властивості, однакові способи використання та застосування у медичному сенсі;
- **Валеріана бузинолиста** – ендемік Карпатських гір;
- **Валеріана волзька (блискуча)** - відноситься до рідкісних видів. Ростає в європейській частині Росії, у Західному Сибіру, на Уралі;
- **Валеріана Гроссгейма** – зростає на Кримському півострові. Також трапляється на Кавказі;
- Валеріана пагорба (вузьколиста) - лікарсько значущий вид, з великим ареалом проростання;
- **Валеріана російська** - представник рослинного світу Західного Сибіру, європейської частини Росії. Зустрічається на Лівобережжі українського лісостепу; ^[3]
- **Валеріана японська (Кессо)** – була виведена з японського різновиду валеріани лікарської, причому практично не культивується в Японії. Вироблення фітоесенції з японської валеріани перевищує в 10 разів кількість есенції, що видобувається з виду валеріана лікарська;

- **Валеріана мексиканська** – росте у Мексиці. Містить багато летючих масел, що з 1980-х зробило цей вид предметом уваги великих європейських компаній, що працюють у фарміндустрії;
- **Валеріана піренейська** – ендемік Піренейських гір. Немає лікарського значення;
- **Валеріана індійська** – росте у передгірній частині Гімалаїв. Використовується для ароматизації тютюнових виробів ·
- **Валеріана лікарська** – рослина від кількох десятків сантиметрів до метра заввишки. Кореневище вертикальне, циліндричне, видає сильне пахощі. Корінь розгалужується на безліч тонких і довгих корінців. Стебло поодиноке, порожнисте. Листорозташування супротивне, квіти бувають різного забарвлення: темно-рожеві, білі, червоні, іноді фіолетові. Розквітає валеріана у травні, період цвітіння триває до початку літа. Плід сім'янка. Росте у вільшаниках, у місцевості з вологим та заболоченим ґрунтом, у лісах.

Умови вирощування

Оптимальними для вирощування валеріани є чорноземний, супіщаний або легкосуглинковий ґрунт, розташований у низині і з вмістом достатньої кількості гумусу. Восени ґрунт необхідно розпушити на глибину до 0,3 м. Навесні перекинути і перед засівом культивувати та боронувати. Для збільшення врожайності валеріани доцільно підгодовувати землю на ділянці перегноем, мінеральними добривами (азот, фосфор, калій).

Розмножують рослину засіванням ґрунту насінням. Періоди засіву орієнтуються на умови зовнішнього середовища, але не обмежені в часі: сіяти валеріану можна восени, з початком весни або в літній час. Відстань між грядками 45 см. Весняна та літня посівні норми 80 г насіння, що пройшло стратифікацію, на 100 кв. м. Пізньоосінній норматив відрізняється: 100 г сухої насіннєвої сировини на таку ж посівну площу. Присипають засіяне насіння земляним покривом заввишки від 1 до 3 см, залежно від щільності ґрунту.

Догляд за ділянкою, де росте валеріана включає прополювання, розорювання міжрядь, боротьбу зі шкідниками та добриво. Розпушують ґрунт відразу після того, як з'являться сходи. Підживлення, проріджування та обприскування 0,01% -ним розчином актелліка посівів виробляють під час формування листової розетки. У дворічних рослин обривають верхівки стебел. Для збору насіння підходять рослини, що вирощуються не менше трьох років. ^[5]

Валеріана як багатовікова лікарсько-садова культура схильна до атак шкідливих комах, серед яких валеріанова попелиця, метелик лучний. Пошкоджені цими комахами рослини необхідно обробляти інсектицидним засобом. Валеріана також часто уражається іржею, кореневою гниллю. Профілактичні заходи боротьби з цими хворобами включають обробку насіння для посіву фунгіцидною речовиною та підживлення ґрунту фосфором та калієм. У разі виникнення гнилі на кореневищі потрібно повністю викоринити заражений кущ.

Збір валеріани повинен проводитися з урахуванням існування тих видів валеріанових, які не мають лікарських властивостей, та їх коріння не підлягає збиранню. Один з таких видів – **валеріана цільнолиста**. Важливою відмінністю видів валеріани, які не використовуює медицина є відсутність характерного для валеріани лікарської незвичайного і сильного аромату. Крім того, при сортуванні зібраного валеріанового коріння збирачі повинні навчитися відрізняти їх від кореневищ небезпечного та отруйного **ластівня лікарського**. Коріння цієї рослини дещо світліше, кореневища повзучі. Сировина ластівня, перебуваючи в одному місці з корінням валеріани, має властивість вбирати валеріановий запах. Існує ще кілька рослин, які легко можна переплутати з валеріаною. Схожі з валеріановими кореневищами **чемериці Лобеля** (позначити чемерицю можна за наявності шнуроподібних придаткових коренів світлого

кольору). Зовнішній вигляд листя лабазника в'язолистого і квіти, і листя конопляного коньяна вводять в оману збирачів сировини, які приймають названі рослини за валеріану. Лабазник відрізняється від валеріани квітками кремового кольору (з роздільними пелюстками), зібраними у волоті. Посконник немає кореневищ, лише єдиний циліндричний корінь.

Заготівля кореневищ валеріани відбувається в перші осінні місяці або на початку весни. Кореневища викопують за допомогою лопат, очищають від ґрунтових мас, зрізають надземну частину рослини та миють у холодній воді. Підготовлену сировину спочатку пров'ялюють, а потім сушать, розкладаючи в один тонкий шар і періодично перетрушуючи. Кореневища видають стійке пахощі, на смак пряні, з поєднанням солодощі та гіркоти. Зберігатися кореневища можуть втратити властивостей до 3 років. ^[6]

Література

1. Вікіпедія, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Валеріана>
2. Valeriana officinalis, avogel.com/plant-encyclopaedia/valeriana_officinalis.php
3. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
4. Valerian, botanical.com/botanical/mgmh/v/valeri01.html
5. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
6. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
7. Nutritional and Medicinal Properties of Valerian (Valeriana Officinalis) Herb: A Review, researchgate.net/profile/Jamuna_Prakash/publication/283560971_Nutritional_and_Medicinal_Properties_of_Valerian_Valeriana_Officinalis_Herb_A_Review/links/563ec7
8. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с.- (Світ захоплень).
9. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк . іл.
10. Кархут В. В. Ліки довкола нас. - К.: Здоров'я, 1993. - 232 с.
11. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - К.: Веселка, 1993. - 606 с.
12. Valerian and the Globalization of Chinese Medicine, <https://www.goldenneedleonline.com/>
13. Valeriana edulis , en.wikipedia.org/wiki/Valeriana_edulis
14. Критичне розв'язання ефекту Valerian Extract on Sleep Structure and Sleep Quality, thieme-connect.com/DOI/DOI
15. Chemical Components and Cardiovascular Activities of Valeriana spp., hindawi.com/journals/ecam/2015/947619/
16. Клінічна фармакологія препаратів валеріани та європейські традиції їх застосування: аварія пострадянських стереотипів, <http://umj.com.ua/article/2757/klinicheskaya-farmakologiya-preparatov-valeriany-i-evropejskie-tradicii-ix-primeneniya-krushenie-postsovetskix-stereotipov-obzor-inostrannyx-nauchnyx-istochnikov>
17. Шкроботько П. Ю., Ткачов О. В. та ін. letuchih-veschestv-listiev-v-okrestnostyah-g-yaroslavlya-iv-okrestnostyah-g-zaporozhya
18. Salad with valerian, tomatoes and cheese, <http://geniuscook.com/salad-valerian-tomatoes-cheese/>
19. James Wong's Valerian Hot Chocolate, GoodFood
20. Е. Pepix. ЛИСТИ В ЄВРОПІ, <http://magister.msk.ru/>
21. Valerian, drugs.com/mtm/valerian.html

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplust.info.

Valerian - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 09.07.2017

Реферат: У статті розглянуто основні властивості валеріани та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність листя, розглянуто використання валеріани у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти валеріани на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням.

Abstract: Матеріали дискусії основних властивостей valerian і його впливу на людські тіла. На systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data був carried out. хімічна комбінація і nutritional value of leaves є встановлений, використання валерійських в різних типах медицини і ефективність його використання в різних умовах є сприйняття. Потенційно adverse ефекти valerian на людські тіла під певними медичними умовами і diseases є analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.