



Valeriaana



VALERIAANA

Luonnollinen rauhoittaja ja unen tukija

Valeriaana, toiselta nimeltään rohtovirmajuuri, on suosittu rohdoskasvi, jota käytetään unen tukemiseen ja stressin sekä jännityksen lievittämiseen. Valeriaanan kukinnot ovat tyypillisesti hennon vaaleanpunaisia tai valkoisia. Valeriaanan tuoksua kuvaillaan makean voimakkaaksi. Tuoksu voimistuu erityisesti kun kasvia käsitellään tai sen juuria murskataan. Tämä monivuotinen kasvi viihtyy kosteilla niityillä ja ojien varsilla, ja sen juurista valmistetaan erilaisia uutteita ja kapseleita sekä teetä, jotka auttavat rentouttamaan kehoa ja mieltä.

VALERIAANA

Valeriana officinalis

Valeriaanaa on käytetty vuosisatojen ajan rauhoittavana rohdoskasvina antiikin Kreikan ja Rooman lääketieteessä. Nykyään valeriaanaa arvostetaan luonnonmukaisena vaihtoehtona unettomuuden ja stressin hoidossa. Valeriaana on yksi suosituimmista rohdoskasveista Euroopassa.

Vaikuttavat aineet

Valeriaanan vaikuttavat aineet tukevat kasvin tehokkuutta rauhoittavana rohdoksena. Valereenihapot vaikuttavat suoraan keskushermostoon auttaen rauhoittumaan ja nukkumaan paremmin. Iridoidit vaikuttavat hermostoa rentouttavasti. Eeteriset öljyt ja flavonoidit monipuolistavat kasvin vaikutuksia kehoon.

Valeriaanan käyttö ja vaikutukset

Valeriaanaa käytetään rohdoksena lievittämään unettomuutta. Se auttaa nukahtamaan nopeammin ja parantaa unen laatua. Valeriaanaa käytetään myös jännityksen ja stressin rauhoittajana. Valeriaanan rentouttavat vaikutukset voivat lievittää lihasjännitystä ja päänsärkyä. Huomionarvoista on se, että valeriaanan rauhoittava vaikutus on kytkeytynyt keskittymis- ja suorituskyvyn samanaikaiseen paranemiseen.

Käyttö ja annostus

Valeriaanaa voi käyttää teenä, uutteen muodossa tai kapseleina. Suositeltu annos on 300–600 mg uutetta noin tunti ennen nukkumaanmenoa. Vaikutus alkaa yleensä 30 minuutin sisällä ja jatkuu useita tunteja. Valeriaanaa käytetään myös yhdistelmävalmisteissa tukemaan muiden rentouttavien ja unta tukevien aineiden, kuten humalan, kamomillan, teaniinin tai melatoniinin vaikutuksia.

Turvallisuus

Valeriaana on hyvin siedetty ja yleisesti turvallinen käyttää. Pitkäaikaisessa käytössä tulee konsultoida ammattilaista. Mahdollisia sivuvaikutuksia voivat olla lievä päänsärky tai ruoansulatusvaivat. Valeriaana ei aiheuta riippuvuutta, sillä se vaikuttaa uneen luonnollisella tavalla.

Rohdoskasvivalinnalla Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto haluaa nostaa arvostusta perinteistä luonnonlääkkeiden käyttöä kohtaan sekä muistuttaa kasvilääkinnän laajasta käytöstä läpi ihmiskunnan historian.

Lisätietoja:

www.ravintolisawiki.fi

Tutkimuksia:

Bent, S., Padula, A., Moore, D., Patterson, M., & Mehling, W. (2006). Valerian for sleep: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Medicine*, 119 (12), 1005-1012.

Fernandez-San-Martin, M. I., Masa-Font, R., Palacios-Soler, L., Sancho-Gómez, P., Calbó-Caldentey, C., & Flores-Mateo, G. (2010). Effectiveness of Valerian on insomnia: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Sleep Medicine*, 11(6), 505-511.

Ziegler, G., Ploch, M., Miettinen-Baumann, A., & Collet, W. (2002). Efficacy and tolerability of valerian extract LI 156 compared with oxazepam in the treatment of non-organic insomnia—a randomized, double-blind, comparative clinical study. *Sleep Medicine*, 3 (1), 29-36.

Donath, F., Quispe, S., Diefenbach, K., Maurer, A., Fietze, I., & Roots, I. (2000). Critical evaluation of the effect of valerian extract on sleep structure and sleep quality. *Pharmacopsychiatry*, 33(2), 47-53.