

Корень валерианы: лечебные свойства и противопоказания.



Валериана (*Valeriana officinalis*) — одно из известнейших лекарственных растений, о лечебных свойствах которого было известно еще на заре зарождения медицины, как науки. Рецепты практического применения препаратов на основе валерианового корня можно встретить в медицинских трактатах всех известных врачей. Корневище валерианы внесено в реестр лекарственного сырья во всех странах мира.

Спиртовая настойка валерианы — успокоительное средство, пользующееся большой популярностью и по сей день, прежде всего, по причине дешевизны и безопасности применения.

Сбор и заготовка лечебного сырья



Валериану часто можно встретить в дикорастущем виде, однако, для нужд фармацевтической промышленности ее выращивают в специализированных хозяйствах. К заготовке корневищ приступают в конце вегетации растения (после отмирания надземной части, в период с сентября по октябрь включительно). Выкопанные корни очищают от земли, промывают в проточной воде и просушивают на открытом воздухе в течение 24 - 48 часов, часто переворачивая сырье, не давая ему слеживаться. Окончательную сушку корней проводят, либо в естественных условиях (на чердаке), или же с использованием электрических печей-сушилок. Оптимальная температура 35 - 38 °С (но не более 40 °С, иначе происходит разрушение действующих веществ, вследствие чего качество сырья резко ухудшается).

Срок хранения высушенных корневищ — не более 1 года.

Химический состав корня валерианы

В корневищах валерианы обнаружены разнообразные макро- и микроэлементы, с преобладанием селена и железа. Кроме неорганических веществ, корни валерианы содержат ряд соединений органической природы (кислоты, алкалоиды, спирты и их производные), обладающие высокой биологической активностью и обуславливающие фармакологическое действие препаратов валерианы.

Фармакологическое действие



Эфирное масло валерианы — наиболее ценная составляющая, которая предопределяет лечебные свойства лекарственных препаратов. Издревле валериана применялась в качестве успокоительного средства, так как компоненты эфирного масла снижают возбудимость ЦНС, оказывают нейрорегуляторное действие на сердечную мышцу. Галеновые препараты валерианы обладают гипотензивными свойствами (понижают артериальное давление), стимулируют расширение коронарных сосудов сердца.

При применении препаратов валерианы отмечается усиление секреторной активности пищеварительных желез, а также увеличение желчеотделения.

Весьма интересное влияние валериана оказывает на представителей семейства кошачьих, вызывая так называемую поведенческую реакцию "ласкания", снижая агрессивность животных. Этот феномен отражен в народном названии валерианы — "маун" (созвучно с мурлыкающими звуками, издаваемыми кошками).

Применение валерианы в медицине



Нервные расстройства — одна из основных сфер применения препаратов валерианы (истерические и эпилептические припадки, мышечные судороги, невралгические боли, неврастения и другие психоневрологические нарушения, как правило, хронического характера).

Препараты валерианы

- **Настойка** (капли). Готовится путем настаивания корневищ на спирту (70%-ной крепости) в соотношении 1:5. Внутрь принимают по 15 - 30 капель до 3- раз в день. При лечении детей младше 14-тилетнего возраста, дозировку рассчитывают по схеме 1 капля на каждый год жизни ребенка.

- **Настойка валерианы эфирная**. Изготавливают, как и ранее описанный препарат, только в качестве экстрагента применяется серный эфир. Дозировки такие же, как и при использовании спиртовой настойки.

- **Водный настой**. На 200 мл кипятка — 10 г измельченных корней валерианы. Настаивать на водяной бане полчаса, затем в закрытой посуде еще 1,5 - 2 часа. Назначают по 1 ст.л. до 4-х раз в день. Показания к применению: вегетоневрозы, нарушения сна, учащенное сердцебиение, головные боли, мышечные судороги, ощущение тревоги.



- **Отвар корневищ валерианы**. На 300 мл воды — 10 г сырья. Проварить в течение четверти часа, охладить. Дозировка рассчитана на прием в течение дня (за 3 - 4 раза). Лечебный отвар рекомендуется принимать при спастических состояниях ЖКТ, болезненных менструациях, климактерических расстройствах и пр.

- **Валерианово-фенхелевая микстура**. Готовят путем смешивания отваров из корней валерианы и плодов фенхеля. На 10 частей воды — 1 часть измельченных плодов фенхеля. Варить полчаса, настаивать 45 минут. Принимать утром и вечером по 1 стакану (предварительно подогреть). Средство назначают при гипертонии, нервозности в период климакса и пр.

Лечебные свойства валерианы в народной медицине

- **Сердечные заболевания**. При тахикардии и нарушениях в системе коронарного кровообращения народные целители рекомендуют настой. Для приготовления препарата необходимо залить в термосе 1 ст.л. корневищ валерианы на 8 часов. Курс лечения составляет 2 месяца, при этом первые 2 недели настой принимают по 3 ст.л., последующие 2 недели — по 2 ст.л., и далее по 1 ст.л. Принимать настой трижды в день.



- **Сердечные неврозы.** Приготовить настой: залить 1/2 ст.л. корней 250 мл кипятка, настаивать в термосе в продолжение 6 - 8 часов. Принимать по 1 ст.л. до 3-х раз в день. Это средство также рекомендуется принимать при различных кожных заболеваниях (крапивница, экзема, нейродермиты и пр.), сопровождающихся зудом.

Противопоказания и побочное действие

Противопоказаний к лечению препаратами валерианы не так и много. К категорическим противопоказаниям относится энтероколит. Редко, но иногда у отдельных пациентов имеет место индивидуальная непереносимость — в этом случае препараты валерианы не назначаются. При лечении необходимо учитывать, что валериана способствует увеличению свертываемости крови, поэтому ее нужно применять очень осторожно людям, у которых завышен уровень протромбина. Рекомендации лечащего врача — самый верный способ предупреждения нежелательных последствий при лечении, в том числе и от применения валерианы.

Источник: <http://indasad.ru/lekarstvennye-rasteniya/3513-koren-valeriany-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya>