



Nome científico: *Valeriana officinalis* L.

Sinonímia científica: *Valeriana alternifolia* Ledeb.; *Valeriana angustifolia* Tausch ex Host; *Valeriana collina* Walr.; *Valeriana dúbia* Bunge; *Valeriana excelsa* Poir.; *Valeriana hispidula* Boiss.; *Valeriana lucida* Hort, ex DC.; *Valeriana major* Pall.; *Valeriana pinnata* Gilib.; *Valeriana procurrens* Wallr.; *Valeriana repens* Host; *Valeriana stolonifera* Czern.; *Valeriana sylvestris* Garsault; *Valeriana sylvestris* major Tourn.; *Valeriana sylvestris* Groschke; *Valeriana tenuissima* Schur; *Valeriana versifolia* Brueg.; *Valeriana vulgaris* Bubani.

Nome popular: Valeriana e Baldriana.

Família: Valerianaceae.

Parte Utilizada: As raízes e os rizomas.

Composição Química: Extrato padronizado em 0,8% de Ácido Valerênico. Óleo Essencial; ésteres terpênicos (isovalerianato, acetato e formiato de borneol, isovalerianato de cariofileno, eugenilo e isoeugenilo); monoterpenos (canfeno e pineno); sesquiterpenos (valerenal e valeranona)); ridóides valepotriatos (destacando-se valtrato e didrovaltrato); GABA; Glutamina; Arginina; traços de Alcalóides (valerina e chatidina); Taninos; Ácidos graxos (palmítico, esteárico, oléico, linolêico, linolênico, araquídico); Fitosteróis (-sitosterol); Ácidos Aromáticos (benzóico, salicílico, isoferúlico, hesperitínico ou 3-hidroxi-4-metoxicinâmico); Ácido Valeriânico; Enzimas (oxidases e lípase).

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

A *Valeriana* é uma herbácea perene, forma cepas curtas com raízes divergentes, horizontais, esbranquiçadas com brácteas curtas. Os ramos são redondos estriados, ocos, fistulosos. O rizoma seco contém um óleo volátil de odor distinto e desagradável. A erva fresca não tem nenhum cheiro detectável, porém com a secagem causa a liberação do composto odorífero ácido isovalérico.



Indicações e Ação Farmacológica

A Valeriana é indicada na ansiedade; na insônia; na taquicardia; na hipertensão arterial; nas cefaléias; na síndrome do cólon irritável; nos espasmos gastrintestinais; nas parasitoses; como coadjuvante em tratamentos de epilepsia; em contusões; em dermatoses; no stress; na asma e broncoespasmos de origem nervosa. Em Homeopatia é um remédio geral dos espasmos e moléstias histéricas, especialmente na época da menopausa. Hipocondria histérica: susceptível a Insônia, nervosismo, dentre outras aplicações. A atividade terapêutica derivada da Valeriana corresponde fundamentalmente com dois aspectos: antiespasmódico e sedante. Com certeza o segundo efeito é mais valioso na sua utilização na clínica médica, já que existe um sinergismo entre os valepotriatos e o óleo essencial. Os efeitos sedativos esperados com relação à potência farmacológica são menores que os proporcionados pelos benzodiazepínicos e outros compostos similares. Várias experiências demonstraram que a raiz da Valeriana é um excelente indutor do sono em pacientes que não haviam se submetido a outros tratamentos. Assim sendo, um ácido volátil, a valeranona se comporta como um modulador do sono e inclusive participa na diminuição dos níveis de 5-O-Htriptamina e noradrenalina no cérebro de coelhos. As primeiras experiências realizadas com extratos de Valeriana em ratos determinaram diminuição dos reflexos, sedação e diminuição da atividade locomotora, medida através de testes de atividade espontânea. Foi constatada que a diminuição da motilidade nos ratos estava exclusivamente relacionada com os valepotriatos. No entanto, a adição dos óleos essenciais incrementava esse efeito. Com relação ao ácido valerênico, comprovou-se que é o mais importante dentro da mistura dos óleos que compõem a *Valeriana officinalis*, com relação à função depressora do sistema nervoso central de acordo com estudos comparativos junto com o diazepam, clorpromazina e pentobarbital. O efeito sedativo foi comprovado sobre pacientes voluntários que apresentavam dificuldade de dormir. A administração de raiz de Valeriana em doses entre 450 e 900 mg provocou uma diminuição no tempo requerido para dormir (com relação ao grupo placebo), menor quantidade de movimentos na cama e sem o clássico “hangover” matinal após despertar, como os apontados por outros fármacos. Diferentes estudos bioquímicos têm demonstrado que o ácido valerênico inibe sistema enzimático central do GABA. O aumento deste se associa a uma



diminuição da atividade do SNC. No entanto, a ação sedativa dos extratos totais da raiz de Valeriana sobre os receptores GABA-A estaria sujeita a uma interação de vários compostos entre eles o ácido gama aminobutírico e alguns outros que ainda estão sendo investigados. Neste sentido, tem-se comprovado que plantas que atuam sobre os receptores GABA-A (camomila, maracujá e valeriana) apresentam dois tipos de substâncias capazes de tal associação: algumas não eram reconhecidas como anticorpos específicos antibenzodiazepínicos, enquanto que as outras sim, o qual indica que estas últimas deviam ser muito similares aos benzodiazepínicos. Com relação à atividade antiespasmódica, a mesma já havia sido observada no ano de 1957. As primeiras evidências atribuíam esta ação somente aos óleos essenciais. Posteriormente já se pensava que era apenas dada pelos iridóides valtrato e didrovaltrato. Porém anos mais tarde pôde-se comprovar por provas *in vivo* sobre óleo de porquinho da Guiné, que outros componentes também participam desta atividade valtrato 8 a, isovaltrato e dihidrovaltrato 9 a, assim como o óleo essencial.

Toxicidade/Contraindicações

As doses orais são bem toleradas em geral. Nas doses usuais. Devido a sua ação sobre o sistema nervoso central, não se recomenda seu uso prolongado já que pode provocar dependência. Para alguns constituintes da Valeriana foi avaliada a sua DL (Dose letal) 50 que segue: Óleo Essencial: 15g/kg; Extrato Etanólico: 3,3 g/kg intra-peritoneal; Valeranona: > 3 g/kg oralmente administrado de forma aguda em ratos e Ácido Valerênico: aproximadamente 300 mg/kg intraperitoneal em ratos. Alguns estudos expressaram atividade citotóxica dos valepotriatos.. Esta citotoxicidade foi demonstrada *in vitro*, mas não *in vivo*, em doses de 1350 mg/kg. É contraindicado o uso durante a gravidez e lactação (devido ao óleo essencial). Não tomar junto a outros depressores do sistema nervoso central, pois o efeito pode se potencializar.

Dosagem e Modo de Usar



- **Infusão (Rasura):** 1,5g para cada 200 mL de água. Tomar até três vezes ao dia;
- **Extrato Fluido:** 30 a 50 gotas, de uma a três vezes ao dia;
- **Extrato seco (0,8%):** 100 a 400 mg ao dia;
- **Pó:** 1 a 4g ao dia, dividido em doses de 300 a 500 mg;
- **Tintura:** 30 a 60 gotas, de uma a três vezes ao dia;
- **TM:** 50 a 100 gotas, três vezes ao dia.

Referências Bibliográficas

PR VADEMECUM DE PRECIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES. 3ª edição. 1998.

COSTA, A. F. **Farmacognosia**. Volume 1. Fundação Gulbenkian Calouste. Lisboa. 1994.

FARMACOPÉIA BRASILEIRA. 4ª edição. 1996

SCHAWENBERG, P.; PARIS, F. **Guia de las Plantas Medicinales**. Omega. 1980.

COIMBRA, R. **Manual de Fitoterapia**. 2ª. edição. 1994.

WHO monographs on selected plants. 1st edition. Volume 1. 1999.

SOARES, A. D. **Dicionário de Medicamentos Homeopáticos**. 1ª edição. Santos Livraria Editora. 2000.

ALONSO, J. R. **Tratado de Fitomedicina**. 1ª edição. Isis Ediciones. Buenos Aires. 1998