

Echte valeriaan, natuurlijke rustgever bij uitstek



In onze prestatiegerichte maatschappij wordt iedereen wel eens geconfronteerd met gevoelens van stress of rusteloosheid. Of net als je goed voor de dag wil komen, gieren de zenuwen je door de keel: voor een examen, optreden of sollicitatie. Ook het inslapen wil niet altijd even goed lukken door een overactieve geest. Met echte valeriaan bestaat een natuurlijke rustgever die in dergelijke gevallen kan helpen.

⋮ *Kenmerkend voor de echte valeriaan, die bloeit met witroze schermen, is de korte, vlezige en sterk vertakte wortelstok, die na drogen een bepaald onprettige geur verspreidt.*

Stinkende wortel

Kenmerkend voor de echte valeriaan, die bloeit met witroze schermen, is de korte, vlezige en sterk vertakte wortelstok, die na drogen een bepaald onprettige geur verspreidt. Als sinds de Oudheid wordt hij vooral aangeprezen als een kalmerend en ontspannend middel, die ook bij slapeloosheid zijn diensten kan bewijzen en lichamelijke gevolgen van stress kan dempen.

Werkzame inhoudsstoffen

Echte valeriaan dankt zijn werking vooral aan bepaalde componenten van de etherische olie:

- valereenzuur en derivaten als isovalereenzuur en acetoxyvalereenzuur. Ook de valepotriaten erin zouden rustgevend werken, maar die zijn zo onstabiel dat ze doorgaans enkel een bijdrage leveren via degradatieproducten zoals baldrinal en homobaldrinal. Interessant is verder het hoge gehalte aan het rustgevend aminozuur gamma-aminoboterzuur (GABA) en de precursor daarvan, glutamine.

Kalmerend en angstwerend

Valeriaan mag een mild kalmerende en angstremmende plant worden genoemd omdat ze de overdreven werking van het orthosympatische zenuwstelsel bij stress en spanning vermindert. Dit dankt ze vooral het feit dat componenten ervan zich binden op GABA-, adenosine-, benzodiazepine- en 5 hydroxytryptofaanreceptoren in de hersenen. Interessant is vooral de rustgevende werking op een overwerkte geest (na drukke werkdag, langdurig computerwerk, blokperiode...), het feit dat valeriaan geen sufheid of concentratiestoornissen veroorzaakt en dat hij niet leidt tot gewenning of verslaving. Echte valeriaan geeft dan ook niet zelden verlichting bij:

- zenuwachtigheid, rusteloosheid, prikkelbaarheid, gejaagdheid, overwerktheid
- intellectuele overspanning
- angsten: examenvrees, plankenkoorts, voor een sollicitatiegesprek
- overdreven emotionaliteit en overbezorgdheid
- premenstruele en menopauzale spanningen
- ontwenning van kalmeermiddelen, nicotine....

Hulp bij neurovegetatieve klachten

De westerse mens ervaart heel vaak klachten op lichamelijk vlak, die niet aan een slechte functie of aan schade van een bepaald orgaan te wijten zijn, maar aan een overdreven spanning in de geest. Bij dergelijke 'neurovegetatieve klachten' is het dan ook zaak in de eerste plaats de overmatige spanning of stressfactor aan te pakken, bijvoorbeeld met valeriaan. Reken daarbij dat bepaalde componenten van echte valeriaan ook nog een milde krampopheffende werking hebben op de gladde spiercellen (van bloedvaten en maag-darmstelsel) en ook de spieren van de nekstreek ontspannen, en je begrijpt dat ze soms succes oplevert bij:

- hartkloppingen zonder organische hartletsels
- spanningshoofdpijn, pijn in de schoudergordel en nekstreek
- menstruatiekrampen
- nerveuze maag, spastisch colon
- hoge bloeddruk
- prikkelhoest
- rusteloze benen

Betere slaapkwaliteit

Aan valeriaan worden ook mild slaapopwekkende eigenschappen toegeschreven. Hij kan vooral de inslaaptijd verkorten door een overbelaste geest te 'bevrijden'. Maar naast deze snellere inwerking, merkt men ook dat valeriaan bij een aangehouden inname na 2 à 4 weken de kwaliteit van de slaap kan verbeteren met minder nachtelijk ontwaken en minder motorische onrust. Belangrijk hierbij is bovendien dat er de volgende dag geen 'hangover' of sufheid wordt ervaren. Toepassingen zijn dus vooral:

- inslaapproblemen door intellectuele overspanning of overactieve geest, door angsten of door nerveuze overspanning (vb. hectische dag op het werk)
- frequent nachtelijk ontwaken (doorslaapproblemen) bij 'slechte slapers'