

## **VALERIANA OFFICINALIS**

### **Echte valeriaan**

### **Plantenrijk familie Valerianaceae (Valeriaanfamilie)**

### **Wetenschappelijke naam**

Valeriana officinalis L.

### **Verkorte schrijfwijze en synoniemen**

Valera, valeriaan, Valeriana.

### **Herkomst en bereiding**

Inheems in Europa en noordelijk Azië en verbouwd in Midden-Europa. Valeriaan, eens vermaard als een 'panacee', wordt al sinds de Romeinse tijd gebruikt tegen angst, slapeloosheid en hoge bloeddruk. In de Eerste Wereldoorlog werd de tinctuur op grote schaal gebruikt bij Shell-shock. De gedroogde (niet boven de 40<sup>o</sup> C ) wortel wordt gebruikt voor de bereiding van het homeopathische middel Valeriana officinalis (vs 4 HAB met 70% v/v ethanol).

### **Persoonsbeeld**

Valeriana officinalis is het best voor nerveuze, wrevelige, rusteloze en geestelijk of emotioneel instabiele mensen. Het middel wordt aangewend bij een extreem nerveuze gemoedsstemming, die mogelijk door hysterie, ijlen en vloeken en neiging tot waanzin wordt gekenmerkt, samen met het gevoel te dromen of te drijven. Karakteristiek zijn stemmingswisselingen tussen opperste vreugde en diepste verdriet.

### **Opvallende symptomen**

Stemmingswisselingen, zenuwpijnen wisselend tussen armen en benen. Pijnlijke ledematen. Samengesnoerd gevoel in de keel, globus gevoel en gevoel van hitte in de keel. Slapeloosheid met een algehele onrust, kan zich niet rustig houden. Zintuigen overprikkeld. Hoofdpijn in het voorhoofd bij vlagen, plotseling, met duizelingen, krampen en flauwtes komen op bij de geringste pijn. Matheid en zwakte vooral in de knieën en benen. Frequente aandrang tot urineren. Maagkrampen, aanvallen van zuurbranden. Misselijkheid en geeuwongher, lafsmakende oprispingen. Hartkloppingen met opvliegingen, hittegolven en transpiratie.

### **Klachten kunnen verergerd worden door**

In de avond en de nacht; rust; stilstaan of -zitten; opwinding; vasten.

### **Klachten kunnen verbeterd worden door**

Verandering van houding; rondlopen; slaap; zweten en wrijven

### **Toepassing**

Valeriana officinalis wordt o.a. toegepast bij zenuwpijn, een snelle hartslag en bloedstuwing in het hoofd, met vlijmende en stekende pijn. Hoofdpijn ontwikkelt zich langzaam, in spurts, of plotseling, alsof hij veroorzaakt is door een klap op het hoofd.

*Deze tekst is met medewerking van VSM Geneesmiddelen overgenomen en aangevuld met gegevens uit de homeopathische literatuur en het boek Homeopathie, principes en*

*toepassingen in de praktijk geschreven door Dr. Andrew Lockie, uitgegeven door Readers Digest.*