**Валерьяна**

Valeriana L.

Семейство валерьяновые— Valerianaceae

На Дальнем Востоке произрастает несколько видов валерьян, из которых наиболее широко распространены амурская, корейская, очереднолистная и заенисейская (V.Amurenis Smirn. Ex Kom., V.coreana Brig., V.Alternifolia Ldb., V.transjenisensis). Прочие виды встречаются значительно реже и в медицинском отношении, как правило, не изучены. Это— валерьяна головчатая (V. capitata Pall.), встречающаяся по Охотскому побережью, на Камчатке (Комаров, 1930), Чукотке (Васильев, 1956) и, возможно, на Командорских островах (Васильев, 1957), валерьяна Штубендорфа (V. Stubendrofii Kreyer ex Kom.), произрастающая в Приханкайской низменности, валерьяна аянская (V. Ajanensis (Rgl. Et Til.) Kom.) (Куренцова, 1941).

Валерьяны представляют собой многолетние травянистые растения с прямыми бороздчатыми полыми внутри стеблями, иногда ветвящимися в верхней части. Листья непарноперисторассеченные. От основания стебля к верхушке листья и их черенки постепенно уменьшаются, верхние листья оказываются уже сидячими. Период цветения продолжается с конца мая до половины июля. Цветки собраны в плотные щитковидные соцветия. Они могут быть белыми, розовыми, светло-фиолетовыми, лиловыми.

Лекарственную ценность имеют короткие, иногда довольно мощные вертикальные корневища, густо покрытые сочными шнуровидными корнями. Содержащиеся в корневищах и корнях валерьяны борнеол и его эфиры оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему. Поэтому препараты валерьяны применяют при нервном возбуждении, тревоге, бессоннице.

Наиболее часто назначается настойка валерьяны (спиртовая). Ее принимают по 30—35 капель. Кроме того, можно использовать настой из 6—10г высушенных и измельченных корневищ и корней валерьяны на стакан воды (по столовой ложке на прием), а также густой экстракт валерьяны и успокоительный чай, одним из компонентов которого являются корни растения.

Принято считать, что в рекомендованных дозах препараты валерьяны оказывают свойственное им действие на центральную нервную систему только тогда, когда имеет место ее возбуждение. Этим нередко объясняют неэффективность настойки валерьяны, принимаемой легковозбудимыми людьми профилактически, перед ожидаемой конфликтной ситуацией.

Проведенный в последние годы фармакологический анализ показал, однако, что общепринятые дозы настойки валерьяны чрезвычайно занижены и поэтому не всегда могут обеспечить достаточно четкий эффект. Для получения «безотказного» успокаивающего эффекта дозы препаратов должны быть увеличены вплоть до соответствующих 510г сухого корня на прием (Ровинский, 1959; Кемпинскас, 1964 и др.).

Заслуживает внимания своеобразный способ приготовления домашнего препарата валерьяны, применяемый в Германии. Столовую ложку измельченных корней заливают чайной чашкой холодной кипяченой воды и настаивают 6—8 часов, периодически помешивая. Затем жидкость процеживают и сластят. Полученный холодный настой выпивают в два приема: утром и вечером (оба раза по возможности на пустой желудок). Аналогичным способом можно в течение 20 минут получить извлечение из корней валерьяны при помощи горячей воды. Однако такой препарат считается менее активным.

Спиртовую настойку корневищ и корней валерьяны в Германии рекомендуют принимать не по каплям, а по чайной ложке (Бернген, 1961). Нетрудно заметить, что в этом случае человек за два приема использует то количество корней валерьяны, которое при применении обычного настоя обеспечивают 10—12 приемов. Остается неясным вопрос о том, насколько полно при описанном способе извлекаются из корней действующие вещества.

Пользуясь увеличенными дозами препаратов валерьяны, необходимо помнить о способности этого растения повышать свертываемость крови (Мирнов, 1966). Для больных с повышенной свертываемостью крови этот эффект может быть весьма нежелательным. Следует также отметить, что длительно употреблять высокие дозы препаратов валерьяны нельзя: это может вызвать головные боли и беспокойство (Дерфлер и Розельт, 1962).

Известно о возможности использования валерьяны в качестве противосудорожного (противоэпилептического) средства (Лигуори, 1960; Мацку и Крейча, 1970 и др.), при лечении некоторых заболеваний желудка (Дерфлер и Розельт, 1962). Возможно, что в последнем случае благоприятный эффект связан с обнаруженным у валерьяны довольно сильным желчегонным действием (Пасечник, 1961). Безусловно полезным является также антибактериальное действие настойки валерьяны. Описавшие его И.В.Пронин и Н.Ф.Гофштадт (1959) указывают даже на возможность применения обычных доз настойки валерьяны в комплексном лечении дизентерии и тифо-паратифозных заболеваний.

Заготавливают корневища и корни валерьяны с середины июля до середины октября. Выкопанные корневища отряхивают от земли, помещают в корзину и тщательно промывают в проточной воде. После этого от них отрезают остатки стеблей и мелкие мочковидные корешки. Подготовленные таким образом корневища 2—3 дня вялят на чердаке или под навесом, затем высушивают в сушилке при температуре не более 40° чтобы предотвратить потери эфирных масел. Корневища можно также сушить на чердаке или под навесом, но при этом их следует многократно переворачивать. Хорошо высушенные корневища ломаются при попытке их согнуть. В процессе сушки и хранения нужно оберегать сырье от кошек.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.mag.org.ua/>