

Опасная валериана



Бытует мнение, что название «валериана лекарственная» (*Valeriana officinalis*) произошло от латинского слова «*valere*», которое означает «быть здоровым». Однако, как и любое лекарство, принятая не в той ситуации и не в том количестве, валериана может быть опасна.

«ОТ МЫСЛИ ДО СПАЗМОВ»

Влияние валерианы лекарственной на нервную систему известно еще с древних времен. Упоминания о ней содержатся в трудах Диоскорида и Плиния Старшего, в Салернском кодексе здоровья и др. В частности, Диоскорид писал о валериане как о «средстве, способном управлять мыслями» [1]. В средневековой Европе это растение применяли при различных нервных расстройствах, в том числе при эпилепсии.

В медицине используют корневище и корни. Собирают их осенью, когда в них содержится наибольшее количество биологически активных веществ и, в частности, валепотриатов — сложных органических эфиров, обладающих мощным седативным действием. В тоже время

эти вещества крайне не устойчивы: они быстро разрушаются при термической обработке, а также при хранении.

Следует отметить, что валериану применяют не только как седативное средство, но и как спазмолитик в отношении гладких мышц органов пищеварительного тракта и мочевыделительной системы. Она обладает слабым желчегонным действием, увеличивает секрецию пищеварительного тракта и расширяет кровеносные сосуды.



На котов действует вещество, содержащееся в экстракте из корня валерианы — алкалоид актинидин, влияние которого объясняют тем, что его запах похож на тиол, содержащийся в моче представителей семейства кошачьих

ПЕРЕДОЗИРОВКА

Суточная доза валерианы в форме таблеток составляет 200 мг. Передозировка может сопровождаться дискомфортом и нарушением работы пищеварительного тракта (тошнота, рвота, диспепсия), возбуждением, головокружением, дрожанием рук, расширением зрачков, повышением уровня артериального давления. Длительное применение препарата в высоких дозах может вызвать вялость, сонливость, подавленность, снижение работоспособности.

Валериану в форме капель рекомендовано применять не более 20–30 капель 3–4 раза в сутки. Передозировка сопровождается брадикардией (урежением сердечного ритма), нарушением сна, головной болью, изжогой, тошнотой, а также обострением хронических заболеваний органов пищеварительного тракта.

При отравлении валерианой у пациентов чаще всего наблюдаются головная боль, головокружение, сонливость, вялость, апатия, страх смерти и одиночества, пониженная температура тела, тошнота, рвота, затрудненное дыхание. У лиц пожилого возраста передозировка может сопровождаться непроизвольным мочеиспусканием и дефекацией. В некоторых случаях может наступить кома. Первая помощь включает промывание желудка и применение сорбентов.

Подготовила Александра Демецкая

1. Романовский А. Магические свойства трав. М.: РИПОЛ классик, 2013. – 320 с.
2. Oxman A.D. et al. A Televised, Web-Based Randomised Trial of an Herbal Remedy (Valerian) for Insomnia. PLoS ONE. 2007. 2(10).

КОГДА ВАЛЕРИАНА НЕ РЕКОМЕНДОВАНА

Валериана может накапливаться в организме, к тому же лекарственные травы имеют противопоказания к применению.

Валериану с осторожностью следует принимать людям пожилого возраста, поскольку она способна повышать свертываемость крови, что приводит к возрастанию риска тромбообразования, инфаркта миокарда и инсульта.

У пациентов с повышенным артериальным давлением регулярное употребление настойки валерианы может провоцировать повышенное возбуждение и бессонницу.

Валериана не рекомендована пациентам с заболеваниями пищеварительного тракта, печени и почек.

Перед употреблением валерианы необходимо проконсультироваться с врачом людям, страдающим депрессией, эректильной дисфункцией или психическим расстройством, которые принимают соответствующие препараты для лечения этих заболеваний.

Не следует злоупотреблять валерианой в период беременности и кормления грудью, а также тем, кто подвержен аллергии.

«ТЕЛЕЭКСПЕРИМЕНТ»

Норвежские ученые провели широкое, плацебо-контролируемое исследование седативного действия валерианы лекарственной. Выборка была составлена на основании откликов, полученных после обращения, прозвучавшего с экранов ТВ. Участники исследования в течение 2 нед принимали перед сном валериану и вели онлайн-дневник. Оказалось, что у тех, кто принимал валериану, объективные показатели (его длительность, скорость засыпания, число пробуждений среди ночи и т.д.) практически не отличались от таковых в группе плацебо. Глобальная оценка результатов опросника в конце исследования выявила, что процент участников, который оценивал свой сон как лучше или намного лучше в группе валерианы был на 5,5 % больше, чем в группе плацебо ($p=0,04$) [1]