VALERIAAN – EEN KRACHTIG KRUID MET EEN LANGE GESCHIEDENIS

Wie denkt dat krachtige middelen alleen uit verre laboratoria moeten komen, vergist zich. Valeriaan (Valeriana officinalis) groeit al eeuwen in Europa, langs vochtige graslanden en slootkanten. Onze verre voorouders maakten er al gebruik van; de naam stamt vermoedelijk af van het Latijnse valere, wat ‘gezond en krachtig zijn’ betekent.

Al in de Griekse oudheid schreven artsen de geurige wortel voor om ontspanning te ondersteunen. En eeuwen later diende valeriaan als rustgever tijdens de wereldoorlogen, voor mensen die leden onder zenuwschokken door bombardementen.

Gebruik in de Middeleeuwen

In de Middeleeuwen werd valeriaan ingezet tegen een hele reeks klachten: steken in de zij, wormen, vijgwratten en wonden, maar ook ter versterking van de ogen en tegen de pest. Ze gold verder als zweetdrijvend en menstruatiebevorderend middel.

De bekende abdis en genezeres Hildegard von Bingen beval valeriaan aan bij borstvliesontsteking. En natuurlijk wist men in het verleden al dat valeriaan gebruikt kon worden voor de onrustige ziel.

Volksgeloof rond valeriaan

Valeriaan is door de eeuwen heen omgeven geweest door bijgeloof en volksverhalen. De kruidkundige Otto Brunfels waarschuwde al dat katten onweerstaanbaar aangetrokken worden door de plant, wat valeriaan mogelijk haar reputatie als liefdesmiddel opleverde: in oude handschriften wordt aangeraden er poeder van in wijn te geven, of het kruid in de mond te nemen voor het kussen van wie men wilde bekoren.

Ook zou het dragen of ophangen van valeriaan bescherming bieden tegen heksen, bijvoorbeeld tijdens de Nacht van Beltane, en zouden waarzegsters in Bologna de plant gebruikt hebben om helderziendheid op te wekken.

Verder geloofde men dat valeriaanwortel bijen bij de korf hield, en in Oostenrijk werd ze gebruikt om regenwormen aantrekkelijker aas te maken bij het forelvissen. Tegen besmettelijke ziekten als de pest kende men rijmspreuken zoals ‘Drink valeriaan, anders gaan allen eraan’.

Botanische kenmerken

Valeriaan (Valerianaceae) is een overblijvende plant met een wortelstok, die 70 tot 170 cm hoog wordt. De gevorkte stengel draagt grote, geveerde bladeren die tegenover elkaar staan; aan de top verschijnen van juni tot augustus kleine roodwitte bloemen in schermvormige trossen.

De plant groeit van nature in lichte loofbossen, vochtig weideland, langs beekoevers en in bosschages, verspreid over Europa en gematigde delen van Azië. Geteeld wordt ze vooral in Midden-Europa, Engeland, Frankrijk, Oost-Europa, Japan en de Verenigde Staten.

Niet iedereen ruikt de bloemengeur, maar de gedroogde wortel heeft een kenmerkende, sterke geur die katten sterk aantrekt.

Valeriaan en de moderne geneeskunde

Werkzame stoffen en toepassing: De belangrijkste werkzame stoffen zijn de etherische olie (met onder meer isovaleriaanzuur en valereenzuur), valepotriaten en alkaloïden.

In de fytotherapie wordt de wortel, als thee, tinctuur of gedroogd extract, zowel inwendig als uitwendig (in baden) toegepast bij onrust, nerveuze inslaapstoornissen en nerveuze hartklachten. In de volksgeneeskunde wordt ze daarnaast ook gebruikt bij nerveuze maagklachten, en in de homeopathie wordt Valeriana ingezet bij slaapstoornissen, nerveuze hartklachten en climacteriële (overgangs-)klachten.

Tegenwoordig maakt dit oude kruid de overstap naar de moderne geneeskunde, vaak als gestandaardiseerd extract in capsule- of tabletvorm. Niet als snelle, ruwe klap, maar als milde ondersteuning voor het eigen remsysteem van het brein.

Ons brein is de hele dag bezig met prikkels, gedachten en stress. Soms blijft dat maar doorgaan. Je herkent het vast wel: je hoofd staat ‘aan’, gedachten tollen rond en inslapen kost moeite.

Het natuurlijke remsysteem van ons brein

Gelukkig heeft ons lichaam een eigen remsysteem ingebouwd. Een belangrijke speler daarin is GABA, een neurotransmitter die de activiteit afremt, zodat spanning kan afnemen. Stoffen uit valeriaan lijken dat natuurlijke remsysteem te ondersteunen, waardoor sommige mensen zich rustiger voelen of makkelijker inslapen bij gebruik van een standaard extract.

⚠ Waarschuwing

Gebruik valeriaan niet tegelijk met voorgeschreven chemische slaappillen. Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding wordt uit voorzorg afgeraden. Ook bij natuurlijke middelen is het verstandig om het gebruik te bespreken met je arts of apotheker, zeker als je al medicijnen gebruikt. Zo voorkom je ongewenste interacties en maak je een bewuste keuze.

Zo nodigt valeriaan uit om planten serieus te nemen zonder ze te banaliseren of te romantiseren. Kruiden kunnen ondersteunen, maar bewust gebruik en de juiste dosering maken het verschil. Valeriaan zie ik niet als een snelle truc, maar als een kruid met traditie, dat met aandacht gekozen en gebruikt wil worden.

Belangrijk: zie kruiden niet als zomaar onschuldige huis-, tuin- en keukenmiddeltjes.

Bronnen

Bron: Sanny

• Herkomst van de naam valeriaan (Latijn ‘valere’): Online Etymology Dictionary, etymonline.com/word/valerian

• Gebruik in de Griekse oudheid door Hippocrates en Dioscorides: HerbalGram, American Botanical Council, uitgave 79, http://herbalgram.org/.../79/table-of-contents/article3316

• Gebruik tijdens de wereldoorlogen (shellshock, luchtaanvallen): Herbal Roots, ‘Valerian Root: History and Essential Benefits’, http://herbalrootssupplements.com/.../the-history-of...

• Werking op GABA: ‘Valerian, Health Professional Fact Sheet’, Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health (VS), ods.od.nih.gov/factsheets/Valerian-HealthProfessional

• Naamsherkomst (verdieping), middeleeuws gebruik, volksgeloof, botanische kenmerken en werkzame stoffen: Gertrud Scherf, Heksenkruiden & Toverplanten (Deltas), blz. 100 e.v.