



Valeriana radix

Cápsulas de Valeriana de 1000 mg [1 g]

Cápsulas

100 % natural

Sin gluten

Sin alérgenos

SKU:



Cualidades Terapéuticas: **Ansiolítico** | **Sedante suave** | **Inductor del sueño** | **Relajante nervioso**

Ingredientes

- Polvo de raíz seca de *Valeriana officinalis* 1000 mg
- Cápsulas de gelatina blanda



Descripción

Las Cápsulas de Valeriana contienen exclusivamente polvo puro de raíz de valeriana (*Valeriana officinalis*) procedente de agricultura ecológica certificada. Cada cápsula contiene 1 gramo (1000 mg) de polvo de raíz seca de valeriana. La Cooperativa Científica Europea de Fitoterapia (ESCOP en inglés) y la Agencia Europea de Medicamentos (EMA, en inglés) verifica usos tradicionales y bien establecidos de la valeriana y su eficacia ansiolítica.



Utilidad

Las cápsulas están indicadas para aliviar síntomas leves a moderados de ansiedad, estrés mental, insomnio ocasional, inquietud y tensión nerviosa. El uso regular puede contribuir a mejorar la calidad del sueño y reducir estados de agitación emocional.



Instrucciones de uso

La EMA (Agencia Europea de Medicamentos) establece posologías según su presentación. En los preparados tradicionales la raíz de valeriana se administra en forma de polvo para ingesta o para infusiones.



En la presentación de cápsulas de polvo de **Valeriana radix** se recomienda una dosis de 1 - 2 g, tomada hasta 3 veces al día para aliviar los síntomas de estrés mental leve. Para ayudar al sueño, se toma una dosis similar 1 hora antes de acostarse. Se recomienda un uso continuado por 4 a 8 semanas para alcanzar un efecto terapéutico óptimo.

Es importante seguir las instrucciones de dosificación proporcionadas por un profesional de salud con estudios reconocidos en fitoterapia complementados idealmente con una especialidad médica.



Componentes naturales

Cada cápsula contiene 1 gramo (1000 mg) de polvo de raíz seca de valeriana.

Compuestos	[mg]
Polvo de <i>Valeriana radix</i>	1000



Componentes de la cápsula

La cápsula que contiene el polvo de **Valeriana radix** está compuesta por los siguientes elementos:

Compuestos	%
Gelatina blanda	80 - 85
Agua purificada	12 - 16
Polisacáridos	4 - 6

Colores y sabores naturales



Precauciones

- Mantener fuera del alcance de los niños.
- Utilizar en embarazo y lactancia bajo supervisión médica.
- Consultar a su médico antes de consumir si está bajo tratamiento con otros medicamentos o tiene condiciones médicas específicas.
- En caso de observar efectos adversos, suspender el uso y consultar a un profesional sanitario.



Sobre la Valeriana

La literatura científica actual respalda el uso de la valeriana (*Valeriana officinalis*) como una opción fitoterapéutica viable en el manejo de la ansiedad leve a moderada, evidenciando una eficacia ansiolítica similar a la de benzodiacepinas, pero con un mejor perfil de seguridad. Ensayos clínicos controlados han demostrado su capacidad de reducir significativamente síntomas de ansiedad y mejorar la calidad del sueño, sin provocar la dependencia, la sedación excesiva.

La acción neurobiológica de la valeriana se centra en la modulación del sistema GABAérgico, favoreciendo un efecto ansiolítico-sedante equilibrado. Estudios recientes avalan su uso como complemento —o incluso como sustituto— del tratamiento farmacológico convencional, especialmente en pacientes sensibles a efectos secundarios, con historial de dependencia a fármacos o en contextos culturales donde la fitoterapia resulta más aceptada.

La valeriana cuenta con el reconocimiento de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) para el alivio de síntomas leves de estrés mental y mejora del sueño, y su perfil de seguridad ha sido destacado en múltiples revisiones sistemáticas. Para el clínico, esto se traduce en la posibilidad de ofrecer una alternativa terapéutica menos riesgosa y con buena tolerabilidad, adaptándose a las necesidades individuales del paciente.



Referencias científicas

- Agencia Europea de Medicamentos (EMA) C de PM a. B de P (hmhc). "EuropeanUnion herbal monograph on *Valeriana officinalis* L., radix" [Internet]. Europa.eu. [cited 2024 Sep 6]. Available from: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-valeriana-officinalis-l-radix_en.pdf
- Castillo García E, Martínez Solís I, editors. Manual de Fitoterapia. 3rd ed. Elsevier; 2021.
- Tammadon MR, Nobahar M, Hydarinia-Naieni Z, Ebrahimian A, Ghorbani R, Vafaei AA. The effects of Valerian on sleep quality, depression, and state anxiety in hemodialysis patients: A randomized, double-blind, crossover clinical trial. *Oman Med J* [Internet]. 2021;36(2):e255–e255. Available from: <http://dx.doi.org/10.5001/omj.2021.56>
- Stahl SM. Prescriber's Guide: Stahl's essential psychopharmacology. Cambridge, England: Cambridge University Press; 2024.