**Чем знаменита валериана и какая она бывает?**

Андрей Рябоконь

Как ни странно, восточные медицинские системы валериану используют совсем не так (или, вернее, не только так), как в современной западной медицине – всё знающей о болезнях, но... мало о здоровье!

**Валериана лекарственная**

Valeriana officinalis (семейство валериановые – Valerianaceae) – многолетнее травянистое растение высотой до полутора метров. Корневище короткое, густо покрытое со всех сторон многочисленными корнями с характерным сильным запахом.

Многочисленные бледно-розовые или белые мелкие цветки собраны в щитовидные соцветия. Цветет валериана с мая до августа, привлекая многих насекомых-опылителей, в особенности пчел. Кстати, медопродуктивность валерианы лекарственной – от 250 до 325 кг с одного гектара.

Ещё в Древнем Риме знали о лечебном действии валерианы, о ней писал Плиний. Предки нынешних славянских народов тоже хорошо знали это растение и использовали испокон веков. Промышленный сбор корней валерианы начался при Петре Первом, ее заготавливали для госпиталей. В тибетской медицине валериана известна под названием «спанг-спос», издавна применяется она при интоксикациях, длительной лихорадке, а также как седативное средство при нервных заболеваниях.

Лекарственное сырьё – корневища с корнями валерианы лекарственной – сегодня широко применяется как в официальной, так и в народной медицине как средство, успокаивающее центральную нервную систему, способствующее пищеварению; при нервном возбуждении, бессоннице, учащённом сердцебиении, скарлатине, воспалении лёгких, при скоплении газов в кишечнике, а также при головной боли.

Препараты из корней валерианы входят в состав таких лекарственных средств, как корвалол, кардиовален, валокордин.

…Строго говоря, валериана лекарственная как биологический вид в природе не существует. Это, скорее, удобное для фармакологов и аптечных работников название – как бы «сборный вид». Поэтому целесообразно «расшифровать», что же такое представляет из себя валериана...

**Валериана высокая, или болотная**

Valeriana exaltata Mikan – многолетнее болотное растение высотой до одного метра, с тонкими корнями, которые издают специфический запах. Листья с 4-11 парами боковых листочков. Розовые или бледно-розовые ароматные цветки собраны в щитковидное соцветие из полузонтиков. Цветёт валериана высокая в июне-июле. Растёт на травянисто-осоковых болотах, в степи заходит лишь по речным долинам.

В корнях и корневище содержится до 2 % эфирного масла, включающего борнеол и его эфиры, а также камфен, гликозиды, сесквитерпен, алкалоиды (валерин, анитин), сапонины, органические кислоты, в том числе валериановую, дубильные и смолистые вещества.

Эта и другие валерианы ранее считались единым видом – валерианой лекарственной (Valeriana officinalis). Поскольку химический состав их, а соответственно, и применение в народной или официальной медицине практически идентичны, для остальных видов мы кратко приведём лишь некоторые отличительные признаки.

Что касается целебных свойств, то речь идёт прежде всего об известных с давних времён седативных (успокаивающих) свойствах; в тибетской медицине валериана использовалась также при лихорадочных состояниях, интоксикациях (например, при пищевых отравлениях). В народной медицине восточных славян валериану использовали как средство, повышающее аппетит, а также противоглистное и общеукрепляющее; при нервных заболеваниях, эпилепсии, приливах в климактерический период, при желудочных коликах, рвоте и судорогах; наружно в виде примочек при воспалении глаз.

В современной медицине препараты валерианы считаются хорошим успокаивающим средством при бессоннице, неврозах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся тахикардией, спазмами коронарных сосудов; допускается их применение в комплексном лечении заболеваний щитовидной железы, мигрени, эпилепсии, бронхиальной астмы. Установлено, что препараты валерианы усиливают процессы торможения в коре головного мозга, уменьшают рефлекторную возбудимость, спазмы гладких мышц.

**Валериана русская**

Valeriana rossica P. Smirn. Характеризуется толстыми корнями, листьями с 6-10 парами листьев; листочки узколанцетные, чаще цельнокрайные. Высота растения достигает 160 см, цветёт в июне-июле. Плоды (около 3 мм длиной) с обеих сторон густо опушённые длинными волосками.

Растёт в степях, на суходольных лугах, среди кустарников, главным образом, в Белгородской и Воронежской областях.

**Валериана донская**

Valeriana tanaitica Worosch. Желтовато-зелёные (изредка с красноватым оттенком) грубо-ребристые одиночные стебли обычно голые или с едва заметными волосками. Белые (иногда с лиловым оттенком) цветки образуют ветвистое соцветие с тремя или четырьмя парами ветвей. Высота валерианы донской чуть больше метра.

Изредка её можно встретить на суходольных и реже на заливных лугах, лесных полянах в пойме Северского Донца, вблизи Дона.

**Валериана блестящая**

Valeriana nitida Kreyer. Нижние и средние стеблевые листья с 6-7 парами листочков. Прикорневые листья – с 3-5 парами листочков. Корни бурые, тонкие, около 1 мм диаметром. Белые и бледно-розовые цветки – в щитковидном, довольно плотном и плоском соцветии с одним верхушечным полузонтиком; реже 2-3 пары пазушных боковых полузонтиков.

Растёт на пойменных лугах, среди кустарников, на опушках пойменных лесов.

**Валериана Гроссгейма**

Valeriana grossheimii Worosch. Черно-бурые корни более толстые (диаметром около 2 мм), чем у предыдущего вида. Высота растения – до полутора метров. Прикорневые и нижние стеблевые листья с 7-10 парами листочков, снизу более-менее опушённых. Лиловатые или розоватые цветки – в сильно разветвлённом щитковидном соцветии 15-30 см длиной.

Встречается на лесных опушках и среди кустарников.

**Валериана бузинолистная**

Valeriana sambucifolia Mikan. Высота этой валерианы от 60 см до 1, 5 м. Корневища, в отличие от предыдущих видов, с надземными побегами, укореняющимися на конце, развивают в первый же год розетку листьев. На стебле, ребристом и голом, листья с 4-5 парами ланцетных, крупнозубчатых по краям листочков. Розовые цветки – в рыхлом щитковидном соцветии. Цветёт валериана бузинолистная в июне-июле.

Растёт (встречается нечасто, главным образом, в западных лесных районах) по речным берегам, в тени скал, предпочитая влажные места.

**Валериана побегоносная**

Valeriana stolonifera Czern – растение высотой от 40 см до 130 см, имеющее корневище с подземными побегами, образующими розетку листьев на второй год. Растение всегда с надземными побегами – тонкими (до 1, 75 мм), при зацветании валерианы редко оканчиваются слабенькой розеткой, чаще без розеток. Цветёт валериана побегоносная в мае-июне.

Растёт в дубравах, сосновых и грабовых лесах, на полянах, опушках, склонах, сухих лугах.

Известно, что другие виды – валериана трансильванская, двудомная, трёхлисточковая, клубненосная (Valeriana transsilvanica, Valeriana dioica, Valeriana tripteris, Valeriana tuberosa), сильнее отличающиеся по некоторым признакам (состояние корневой системы и т.д.) от предыдущих видов, тоже иногда применялись в народной медицине.