

Té de valeriana: ¿Para qué sirve? sus beneficios, propiedades y más

¿Qué es el té de valeriana?



El té de valeriana es una bebida herbal hecha de las raíces y los tallos subterráneos de la planta de valeriana. Los posibles beneficios de beber té incluyen una **mejoría del sueño, disminución del estrés, alivio de los síntomas menstruales e incluso una reducción de los [síntomas de la menopausia](#)**. Pero no todos los beneficios del té de valeriana están respaldados por pruebas científicas sólidas.

Aunque los productos de té de valeriana vendidos comercialmente pueden contener una variedad de hierbas diferentes, el ingrediente principal suele ser la valeriana. La planta de valeriana (*Valeriana officinalis*) crece en América del Norte y del Sur, pero es nativa de Europa y China. La planta es famosa por su olor distintivo que muchos describen como similar a los calcetines sucios.

Lea también:

- [Los beneficios del té de Ceilán](#)
- [Las propiedades del té Gunpowder](#)

A la valeriana se la suele llamar “poción mágica del sueño” y, según algunos informes, es el sedante sin receta número uno en Europa. Pero no todos consumen valeriana en forma de té.

Algunos consumidores compran el producto en forma de píldora o cápsula.

Muchos describen **el sabor del té de valeriana como “amaderado”**. La planta crece bien en áreas húmedas y cubiertas de hierba, por lo que el té tiene una calidad terrosa que es distintiva. Cuanto más tiempo prepare el té de valeriana, más intenso será el sabor.

Cómo preparar té de valeriana

El té de raíz de valeriana, o té de valeriana, **se vende con mayor frecuencia en forma de bolsitas de té**, pero también puede encontrar algunos vendedores que venden la variedad de hojas sueltas. Esto se prepara de la misma manera como prepararías los tés más tradicionales.

5 pasos para preparar el té de valeriana

1. Coloque una bolsa de té de valeriana o un infusor de té que contenga aproximadamente una cucharada de hojas de té sueltas en una taza de té. También puede simplemente colocar hojas de té sueltas en el fondo de una taza.
2. Caliente el agua a 90-95° Celsius o 194-205° Fahrenheit. Si no tiene una tetera con temperatura controlada, hierva el agua y luego deje reposar por un minuto para reducir la temperatura solo un poco.
3. Vierta ocho onzas de agua sobre la bolsa de té, el infusor o las hojas de té.
4. Deje las hojas de té empinadas durante el tiempo que desee. Algunos bebedores prefieren un té más ligero, por lo que es suficiente una empinada de dos minutos. Una empinada de 3-5 minutos preparará una taza de té más fuerte que proporcionará efectos más intensos
5. Retire la bolsa de té o el infusor o cuele las hojas sueltas de la taza antes de beber

Los expertos en té a menudo recomiendan que combine el té de valeriana con otros ingredientes para "suavizar" el sabor. Es posible que desee agregar leche o miel para endulzar el sabor. Algunas personas también agregan menta o manzanilla, pero dado que esos tés también pueden proporcionar un efecto calmante, es posible que desee tener cuidado al mezclarlos.

Beneficios para la salud del té de valeriana

El beneficio más reconocido del té de valeriana es sus propiedades para mejorar el sueño. De acuerdo con la base de datos de Medicina Natural del Centro de Investigación Terapéutica (*Therapeutic Research Center Natural Medicine*), algunas pruebas muestran que **tomar valeriana puede reducir el tiempo que toma quedarse dormido y también puede mejorar la calidad del sueño**. Pero la mayoría de los estudios se realizan en valeriana en forma de píldora o cápsula, no específicamente en té, que es probable que proporcione una menor concentración de valeriana.

Algunos creen que **el té de valeriana puede disminuir la [ansiedad](#) o el [estrés psicológico](#)**, pero los estudios científicos no han proporcionado pruebas consistentes para respaldar este beneficio.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Los estudios de laboratorio limitados han demostrado que la valeriana puede ayudar a aliviar los cólicos menstruales y dos estudios han demostrado que la valeriana puede mejorar los sofocos y el insomnio en mujeres posmenopáusicas, según el Centro de Cáncer Memorial *Sloan Kettering*.

Efectos secundarios del té de valeriana

Dado que el té de valeriana tiene propiedades sedantes, no es inteligente combinar esta bebida con bebidas alcohólicas o con otras píldoras o medicamentos que promueven el sueño o la relajación muscular.

En algunas personas, la valeriana puede causar efectos secundarios que incluyen **dolor de cabeza, problemas estomacales, náuseas, malestar, trastornos del corazón e incluso insomnio**. Si lleva a la valeriana a dormir, es posible que se sienta lento al día siguiente.

No debe tomar té de valeriana ni tomar valeriana si está tomando un medicamento para tratar la ansiedad, el insomnio, las convulsiones u otros trastornos psiquiátricos. La valeriana puede interferir con estos u otros medicamentos, por lo que siempre es importante hablar con su médico antes de usar este o cualquier tratamiento a base de hierbas.

Referencias:

Valeriana. Memorial Sloan Kettering Integrative Medicine sobre hierbas, productos botánicos y otros productos. <https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/valerian>

Valeriana. Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa. <https://nccih.nih.gov/health/valerian>

Valeriana. Centro de Investigaciones Terapéuticas. Natural Medicines Database. <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/databases/food,-herbs-supplements/professional.aspx?Productid=870>