

VALERIANA (*Valeriana officinalis* Sv. Vänderot, Läkevänderot)

Egenskaper	Medicinsk användning	Aktiva Beståndsdelar	G/ A	Interaktion med läkemedel	Dosering/ användning
Lugnande Sömngivande Kramplösande Nervtonikum	Ångest/oro Stress Rastlöshet Sömnpblem Migrän och stresshuvudvärk Svag matsmältning med kramper Högt blodtryck Inflammerade leder och/eller muskler	Iridoider Alkaloider, Eteroljor Steroler GABA	G: f A: f		Dosering flytande beredning (spädd 1:1) 10-50 droppar, två till tre gånger dagligen Torrviktsdosering: 1-3 gram, två till tre gånger dagligen

G: Graviditet

A: Amning