

Investigadores iraníes sugieren que la toma de valeriana mejora la calidad de sueño. El estudio se ha llevado a cabo entre 100 mujeres con edades entre los 50 y 60 años a las que se administró 530 mg de concentrado de valeriana dos veces al día durante 4 semanas. Un 30% de las mujeres experimentaron mejoras en el tiempo que tardaban en quedarse dormidas y en el número de despertares. No existe unanimidad entre los científicos en la efectividad de la valeriana sobre el insomnio y se carecen de estudios de la seguridad del uso de la valeriana a largo plazo aunque parece que no hay nada en contra de probarla.

[http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory\\_116018.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_116018.html)

Taavoni S, Ekbatani N, Kashaniyan M, Haghani H. Effect of valerian on sleep quality in postmenopausal women: a randomized placebo-controlled clinical trial. Menopause. 2011;18 (9):951-5.