

Veckans växt

Läkevänderot *Valeriana officinalis* L.

Valerianasläktet är ett formrikt släkte. Man räknar med att det finns 245 arter varav 50 förekommer i Europa. Många av dessa arter existerar i ett flertal varianter. Man är därför oense om det verkligen är hundratals olika arter eller om det mer är fråga om underarter.



Läkevänderoten, *Valeriana officinalis* L., uppvisar fyra olika grupper, främst beroende på ploidigrad. Den diploida varianten *exaltata* har 14 kromosomer ($2n$). Den tetraploida går under namnet *cullina*. Det finns två former av oktoploida ($2n = 56$ kromosomer), dels *procurrens* och dels *sambuccifolia*. Den förstnämnda är till skillnad från den andra högre, hårigare och bladen är mer flikiga. Man behöver faktiskt inte räkna växtens kromosomer för att kunna ordna in den i rätt grupp. Med viss möda kan man morfologiskt avgöra vilken form man har.

Läkevänderoten är en kraftig perenn växt med vita till mörkrosa blommor och hela växten utsöndrar en säregen doft som attraherar speciellt hankatter. Tidigt på våren kan hankatter bli helt till sig och i timmar rulla sig på de späda skotten som precis har kommit ur marken.

Liksom den biologiska mångfalden inom arten, har även läkevänderoten många namn. De gamla medeltida svenska namnen skonsyrth och halsyrth talar om att man under lång tid har använt växten mot värk. I många språk används det latinska namnet *Valeriana*, men både på franska och också i tyska förekommer lokala namn som översatt blir "kattört", vilket anspelar på katters dragning till växten. I apotek och hälsokosthandeln kan man finna många preparat mot insomningsstörningar och för bättre sömn som går under det tyska namnet för växten, Baldrian.

Det är roten man använder till drog och den ansågs i det medeltida Europa vara en universalmedicin. Under Napoleonkrigen var det brist på kinin mot malaria i den franska hären och då användes istället vänderot. I dag anser vi att växten är ett av de bästa lugnande naturläkemedlen som finns och för ännu bättre effekt kombineras den ofta med den likaledes lugnande växten humle. Vänderoten är testad och accepterad och år 2000 blev den införd i den europeiska läkemedelsboken. Den aktiva substansen är Valepotriat som förekommer i 0,2-2% i torkad rot. Valepotriat är en grupp ämne och huvudandelen består av Valtrat och Isoaltrat. Läkemedelsformen är ofta som teer, tinkturer eller pressad växtsaft. Fältnässig odling sker i många länder, men de största odlingarna finns i Mexiko, Indien, Polen, England och Tyskland. Läser man i odlingsanvisningar om denna växt, så står det bland annat att på grund av växtens starka doft bör lagringen ske skild från andra växtslag och väl instängd mot kattbesök, då dessa gärna kissar i skörden. Skörden av vänderot uppgår till omkring 40 000 – 85 000 ton/ha i torkad vara. I Sparrisuppropet har vi fått in några kloner av läkevänderot både från norr och söder och av allt att döma är det fråga om *exaltata*.

Text och foto: Else-Marie K. Strese, Pom