



Illustrazione 1: *Valeriana officinalis*

**Valeriana. Famiglia:** *Valerianacee*. Di questa pianta si trovano nove varietà in Italia, ma, ai fini che questo lavoro si propone, in questa scheda tratto soltanto di due specie. La **Valeriana rossa** (*Centranthus ruber*) e la **Valeriana bianca** (*Valeriana officinalis*), entrambe aventi le stesse proprietà medicinali. In dialetto è detta nella maggior parte delle nostre regioni Erba dei gatti o semplicemente erba gatta, perché questi felini sono attirati dalla pianta che dà loro una certa eccitazione.

**Descrizione:** Pianta erbacea perenne alta fino a m 1-1,50 (a seconda del terreno in cui si sviluppa), spontanea ma anche coltivata, avente fusto con scanalature e con breve rizoma, radici molto fitte, **foglie** pennosette opposte e variabili per larghezza, possono essere *angustifolie* con foglie più strette e *sambucifolie* con foglie più larghe; i **fiori** riuniti in colimbri possono variare dal bianco al roseo per la varietà *Valeriana officinalis* e rossa per la varietà *Centranthus ruber*; il frutto è un achenio striato setoloso e pimoso.

La pianta cresce in luoghi freschi e rocciosi, sui muri, ai margini dei boschi fino a 1400 m sul livello del mare.

**Parti usate:** le radici essiccate, da cui si estrae l'**olio essenziale di valeriana**, di odore un po' nauseante, come quello delle radici da cui si estrae per distillazione a vapore d'acqua.

**Contenuti:** pinene, canfene, formiato, acetato, butinato, isovalerianato di bornile, acido valerianico.

**Proprietà ed usi:** I contenuti hanno, in generale, azione sedativa del sistema nervoso centrale, per cui è usata per le seguenti indicazioni: nevrastenia, ansia, nevrosi, isteria, ipereccitamento fisico o sensoriale, confusioni, coadiuvante dell'epilessia, Insonnia, asma nervosa, tachicardia, e emicranie.

Per uso esterno si possono fare impacchi e bagni.

In commercio si trovano: la radice secca, la polvere di radice, l'Alcolaturo, Estratto in soluzione al 2%, l'Idralato, l'Olio essenziale e altre preparazioni in cui l'essenza è in composizione con altre piante come ad esempio la maggiorana, la lattuga, la passiflora, il biancospino, il salice, il tiglio.

**Infuso:** mettere a macerare in 1 (uno) litro d'acqua tiepida (50° - 60°) grammi 50-60 di radici secche per 12 ore; colare e berne 2 o 3 tazze al giorno tra i due pasti principali. L'assunzione può essere fatta **massimo per dieci giorni, quindi stare attenti a non farne largo uso perché l'uso continuato dà assuefazione.**

**L'uso della valeriana è controindicata per bambini, donne in gravidanza e durante l'allattamento.**

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo**



Valeriana rossa



particolare: le foglie alterne



il fiore