

Valeriana officinalis

La **valeriana comune** è una pianta a fiore (angiosperma) appartenente alla famiglia delle **Valerianacee**. È la più nota del genere **Valeriana**, costituito da più di 150 specie, maggiormente divulgate nelle regioni boschive europee e, in parte, anche in **Nord America** e nelle regioni tropicali sudamericane.

Il nome botanico si deduce dal latino *valere* (rigoroso, sano). Il nome popolare, **erba dei gatti**, proviene dal fatto che la pianta fresca esercita un'attrazione di tipo "stupefacente" sui gatti ed è forse questo il motivo per il quale, pur essendo decorativa, la si incontra raramente nei giardini.

1 Morfologia

Pianta erbacea e perenne, con breve rizoma stolonifero, fusto eretto e solcato in superficie da scanalature, radici fibrose emananti uno sgradevole e penetrante odore; in condizioni ottimali può raggiungere altezze di circa 150 cm.

Le foglie sono opposte e prive di stipole, con picciolo presente solo nelle inferiori (le superiori sono sessili); tutte si presentano composte e imparipennate, costituite da 11-19 *foglioline* a lamina intera o dentata e di un bel colore verde intenso.

I fiori, leggermente profumati, si trovano riuniti a formare un particolare tipo di infiorescenza detta corimbo; sono ermafroditi, con calice ridotto e corolla a 5 petali, tubolare e dal colore rosa chiaro; l'*androceo* è composto da 3 stami, il *gineceo* da un pistillo tri-carpellare con ovario infero ed uniloculare. La fioritura avviene in aprile-giugno e l'impollinazione è entomogama (tramite Insetti).

Il frutto è un achenio striato provvisto di setole piumose derivanti dalla modificazione che i piccoli denti del calice subiscono con la maturazione. La loro presenza ne aiuta la dispersione per mezzo del vento.

2 Habitat

La *V. officinalis* predilige gli ambienti freschi ed umidi (mesofita) e cresce ai margini dei boschi e nei prati ombrosi fino ad una altitudine di 1400 metri.



Illustrazione *Valeriana officinalis*

3 Proprietà

Tutte le specie di valeriana contengono:

- oli essenziali (esteri dell'acido valerianico, acido valerenico, cariofillene, terpinolene, valerenolo, valerenale e composti diterpenici noti col nome di iridoidi);
- alcuni alcaloidi (valerina, actinidina, catinina e alfa-pirrilchetone);
- e dei flavonoidi (linarina, 6-metilapigenina ed esperidina).

Si usa la radice della pianta che però ha un odore sgradevole. Possiede proprietà sedative e calmanti, favorendo il sonno.

Il meccanismo d'azione dei suoi costituenti è abbastanza ben conosciuto. Si deve agli esteri degli acidi valerianici ed agli iridoidi l'inibire l'enzima animale acido gamma-aminobutirrico transaminasi, preposto alla degradazione metabolica del neurotrasmettitore gamma-aminobutirrico (GABA). Questo mediatore chimico è notoriamente associato a fenomeni neuronali di tipo inibitorio ed è responsabile anche dell'induzione del sonno nell'uomo.

Studi più recenti hanno evidenziato che anche alcuni degli alcaloidi possono avere una influenza più o meno diretta sul metabolismo del GABA, ma il loro meccanismo è ancora poco chiaro. Infine, pare che alcuni dei terpeni e dei flavonoidi possano fare da agonisti con i recettori dell'adenosina (quelli inibiti dalla caffeina) ed essere in parte responsabili dell'azione ipno-inducente, spasmolitica a livello intestinale e riducente sulla pressione arteriosa.

4 Impiego fitoterapeutico

Estratto della monografia della Commissione E (1985) del Ministero federale tedesco della Sanità:

- **Indicazioni:** stati di agitazione, difficoltà di origine nervosa nell'addormentarsi
- **Controindicazioni:** non somministrare a bambini sotto i 6 anni o a donne in stato di gravidanza o allattamento.
- **Effetti collaterali:** con alte dosi può portare: mal di testa, nausea, vomito, vertigini, offuscamento della vista.
- **Interazioni:** nessuna nota
- **Posologia:** salvo diversa prescrizione:

Infuso: 2-3 gr per tazza da 1 a più volte al giorno

Tintura: 1/2 - 1 cucchiaino da 1 a più volte al giorno

Estratti: la dose corrispondente a 2-3 gr da 1 a più volte al giorno

Pillole: 3 capsule al giorno.

Questi sono medicinali/rimedi. Per ulteriori informazioni chiedi al tuo medico o farmacista/erborista. (vedi anche Ricetta medica magistrale)

- **Forma d'impiego:**

Uso interno come succo di pianta fresca, tintura, estratti e altre preparazioni galeniche

Uso esterno: come preparato da bagno

- **Proprietà:** calmanti, facilitano il sonno

La **Medicina popolare** conosce ed utilizza la Valeriana da tempo memorabile.

In fitoterapia viene utilizzata la tintura, talvolta abbinata a quella di altre erbe sedative, quali Melissa o Lippolo.

Osservazioni:

- In dosi modeste (sotto le quantità indicate nella posologia), il rimedio può avere un effetto paradossale perché diventa un eccitante.
- Usato per facilitare il sonno non ha i classici effetti degli ipnotici e quindi non provoca pesantezza mentale al risveglio.

5 Bibliografia

- Valeriana officinalis. Scheda a cura di EMEA (European Medicines Agency) diffuso a cura di farmacovigilanza.org
- Prof. Dr. Christa Müller, Pharmazeutisches Institut der Universität Bonn:
- Della Loggia R. (cur); *Piante officinali per infusi e tisane. Manuale per farmacisti e medici*; OEMF 1993

6 Altri progetti

-  **Wikimedia Commons** contiene immagini o altri file su **Valeriana officinalis**

7 Voci correlate

- Elenco delle piante officinali spontanee
- Rimedio fitoterapico

8 Fonti per testo e immagini; autori; licenze

8.1 Testo

- **Valeriana officinalis** *Fonte:* <http://it.wikipedia.org/wiki/Valeriana%20officinalis?oldid=66745163> *Contributori:* Sbisolo, Robbot, Kalumet Sioux, Lukius, Oks, Alfiobot, TierrayLibertad, Peter Forster, Luki-Bot, Biopresto, YurikBot, Maxcip, Zwobot, Chobot, Rdelre, Free-dog-itwiki, Eskimbot, Esculapio, Chlewbob, Eumolpo, Paulatz bot, Tatobot, Brodobot, Assianir, Picoterawatt, Thijs!bot, JAnDbot, Cisc079, MelancholieBot, VolkovBot, JackintheBot, Idioma-bot, Phantomas, Bettacam, Buggia, Bottuzzu, Jacopo Werther, LaaknorBot, Luckas-bot, FrescoBot, MapiVanPelt, Ptbotgourou, Xqbot, AushulzBot, Rubinbot, RibotBOT, Colom, Patafisik, RedBot, KamikazeBot, EmausBot, ZéroBot, GnuBotmarcoo, WikitanvirBot, ANGELUS, MerllwBot, Addbot e Anonimo: 14

8.2 Immagini

- **File:Commons-logo.svg** *Fonte:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Commons-logo.svg> *Licenza:* Public domain *Contributori:* This version created by Pumbaa, using a proper partial circle and SVG geometry features. (Former versions used to be slightly warped.) *Artista originale:* SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab.
- **File:Foodlogo2.svg** *Fonte:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d6/Foodlogo2.svg> *Licenza:* CC-BY-SA-3.0 *Contributori:* Original *Artista originale:* Seahen
- **File:Herbs.jpg** *Fonte:* <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fc/Herbs.jpg> *Licenza:* CC BY 2.0 *Contributori:* <http://flickr.com/photos/97558037@N00/53082703/> *Artista originale:* "rappy"
- **File:Illustration_Valeriana_officinalis0.jpg** *Fonte:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f5/Illustration_Valeriana_officinalis0.jpg *Licenza:* Public domain *Contributori:* ? *Artista originale:* ?
- **File:Nuvola_apps_important.svg** *Fonte:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Nuvola_apps_important.svg *Licenza:* LGPL *Contributori:* gnome-themes-extras-0.9.0.tar.bz2 (specifically Nuvola/icons/scalable/emblems/emblem-important.svg) *Artista originale:* Bastique
- **File:Nuvola_apps_khangman.svg** *Fonte:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Nuvola_apps_khangman.svg *Licenza:* LGPL *Contributori:* own work based on the icon from <http://icon-king.com> *Artista originale:* MesserWoland, oryginally David Vignoni
- **File:Pianta_di_valeriana_officinalis.jpg** *Fonte:* http://upload.wikimedia.org/wikipedia/it/c/cf/Pianta_di_valeriana_officinalis.jpg *Licenza:* GFDL con disclaimer *Contributori:* ? *Artista originale:* ?

8.3 Licenza dell'opera

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0