



Valeriana Officinalis L.

Nome comune: Valeriana
Famiglia: *Valerianaceae*
Parte utilizzata: radice e rizoma

COSTITUENTI PRINCIPALI

- 0,5-1,5% olio essenziale: idrocarburi monoterpenici
- Alcol terpenici
- Idrocarburi sesquiterpenici: beta-bisabololo
- Cetoni terpenici: isovalerianato di bornile
- Aldeidi terpeniche: valeranale
- 0,5-2% valepotraiti: saltrato
- 0,1% alcaloidi: valerianina

ATTIVITA' PRINCIPALE

Sedativa, spasmolitica, ipnotica

IMPIEGO TERAPEUTICO

Sindromi ansiose, stati di nervosismo

Bolo isterico e palpitazioni

Coadiuvante nelle convulsioni

Insonnia

Cefalea ed Eemicrania

EFFETTI SECONDARI

La valeriana può essere assunta in tutta tranquillità sia da bambini che anziani senza alcun effetto sulla capacità di concentrazione. Talvolta può comparire nausea e vomito per il suo sapore sgradevole.

POSOLOGIA

Valeriana Officinalis. T.M : 30 gocce 3 volte al dì o 50 gocce alla sera prima di coricarsi

PROPRIETA'

L'acido valerico, presente nell'olio essenziale, esplica un'azione spasmolitica e miorilassante e, insieme ai sesquiterpeni, un effetto sedativo legato all'inibizione del catabolismo dell'acido gamma-amminobutirrico, mediatore inibente del SNC. La valeriana viene pertanto utilizzata come sedativo del SNC, soprattutto nell'insonnia da surmenage nervoso ed intellettuale.