



Valeriana officinalis

famiglia Valerianacee

Valeriana comune, Erba dei gatti

ETIMOLOGIA – Il nome della Valeriana officinalis deriva dal latino valere, ovvero rigoroso, sano, perché presenta proprietà sedative.

AMBIENTE – La Valeriana comune è diffusa quasi globalmente e cresce in terreni umidi e ombrosi ad un'altitudine inferiore ai 1400m.

CARATTERI BOTANICI

FOGLIE – Presenta 6-13 paia di foglie opposte formate a loro volta da 6-7 paia di foglioline. La forma è allungata e stretta.

FUSTO – Il fusto è robusto ed eretto. L'altezza va dai 30 ai 150 cm.

FIORI – I fiori sono asimmetrici e riuniti densamente. Solitamente sono rosa ma possono raramente presentarsi bianchi.

FRUTTI – I frutti sono piccoli e ovoidali. Presentano piccole setole piumose su tutta la superficie.

USI – La Valeriana viene usata ampiamente nel campo medico, in forma di olio, per via delle sue proprietà calmanti. È usata per facilitare il sonno o come calmante. In alte dosi può causare mal di testa, nausea, vomito, vertigini e offuscamento della vista. In basse dosi può invece avere un effetto eccitante.

STORIA E LEGGENDE – La Valeriana viene usata in medicina da tempi immemori. Nella Svezia medievale era usata come abbellimento nelle vesti nuziali al fine di "allontanare l'invidia degli elfi". Come suggerisce il nome "Erba dei gatti" ha sui felini effetti simili a quelli dell'erba gatta.