

# Valeriana

*Valeriana officinalis* L.

Estratto fluido standardizzato  $\geq 0.03\%$  acidi sesquiterpenici totali, come acido valerenico.

La Valeriana è una pianta erbacea perenne, originaria delle aree temperate o montagnose dell'Europa, dove cresce preferibilmente in ambienti umidi; si trova anche in Nord America.

I componenti attivi della radice e del rizoma di Valeriana consistono in un olio essenziale, in cui la frazione sesquiterpenica (acidi valerenico e acetossivalerenico) è associata a quella monoterpeneica (principalmente borneolo). Gli altri costituenti sono i valepotriati (composti iridoidi) ed i loro derivati (i baldrinali, tra cui l'acido isovalerico, responsabile dell'odore sgradevole della droga essiccata); gli iridoidi sono molto instabili, pertanto si trovano nella droga fresca, ma non negli estratti. Sono anche presenti piccole quantità di lignani, di aminoacidi e tracce di alcaloidi.

La Valeriana è utilizzata come erba medicinale fin dall'antichità per lenire i sintomi di ansia moderata, stress ed insonnia. È considerata una droga sicura; raramente si osservano effetti collaterali; è controindicata nel caso di trattamento concomitante con farmaci sedativi.

**La dose suggerita è di 0.3-1.0 ml fino a 3 volte al giorno**

(un terzo rispetto alla dose impiegata con il tradizionale estratto fluido al 20% in etanolo)

