Nome italiano
Valeriana

Nome sardo
Ballariana; Erba moddi

FAMIGLIA VALERIANACEAE

***Valeriana officinalis* L.**

Sistema nervoso

Le piante medicinali

VALERIANA; ERBA GATTA

Uso medicinale

E' uno dei migliori sedativi, combatte lo stress, l'insonnia e l'ansia; sicuro perché non dà dipendenza.

Descrizione

Pianta erbacea, alta sino a 2 m e con forte odore sgradevole. Il fusto è eretto, cavo e scanalato. Le foglie sono composte da foglioline impari, lanceolate e dentate. I fiori sono bianco-rosei, piccoli e disposti in gruppi numerosi in un'infiorescenza ombrelliforme. Il frutto è un achenio sormontato da piumette.

Forma biologica

Emicriptofita perenne (H).

Fioritura

Maggio-Luglio.

Fruttificazione

Settembre-Ottobre.

Habitat

Specie legata agli ambienti umidi: fossati e prati umidi, rive dei fiumi, boschi umidi.

Areale

E' una specie a distribuzione Europea, assente in Sardegna.

Curiosità

Conosciuta per le sue proprietà già in epoca Romana, nel Medioevo veniva utilizzata come "cura tutto" ed in particolare per curare l'epilessia.
La pianta viene chiamata anche "erba gatta" perché il suo odore particolare attira i gatti che amano strofinarsi su di essa.