

VALERIANA

Nome:

Valeriana

Nome botanico:

Valeriana officinalis L.

Pianta erbacea originaria dell'Europa e dell'Asia, acclimatata anche nel Nord-Est dell'America. Data la grande richiesta del mercato, la Valeriana è estesamente coltivata soprattutto nei paesi dell'Europa dell'Est.

Componenti attivi principali:

Olio essenziale fino allo 0.7 %. Valepotriati: valtrato, diidrovaltrato, omovaltrato. Acido valerenico e tracce di alcaloidi.

Attività e impiego:

La Valeriana è sicuramente una delle piante più usate come calmante e sedativo. Numerosi studi clinici confermano queste attività. I preparati a base di Valeriana sono utilizzati negli stati di ansia, agitazione e nervosismo, insonnia e nelle palpitazioni cardiache.

Posologia:

Si consiglia l'assunzione da 3 a 4 opercoli al giorno, al bisogno.

Qualità prodotto:

Un buon preparato a base di Valeriana deve contenere non meno dello 0.15% di Acidi valerenici.

Note:

Dosaggi eccessivi di Valeriana, o terapie troppo prolungate possono determinare irritazione gastrica, o cefalea.

Dal sito: www.plantamedica.it