



VALERIANA ROSSA

Famiglia	Valerianaceae
Genere	Centranthus
Specie	C. ruber

CARATTERISTICHE BOTANICHE

È una pianta perenne, camefita suffruticosa, con fusti legnosi solo alla base, eretti, alti sino a 150 cm.

Le foglie sono opposte, sessili o picciolate, ovali o lanceolate, leggermente coriacee, di colore verde glauco.

L'infiorescenza è costituita da fiori di colore dal bianco al porpora, piccoli e tubulosi, con sperone lungo e sottile, riuniti in corimbi.

I frutti sono degli acheni muniti di pappo.

DISTRIBUZIONE E HABITAT

La specie è originaria dei paesi del bacino del Mediterraneo (Europa meridionale, Nord Africa e Asia minore).

Introdotta come pianta ornamentale in Europa settentrionale, Nord America, Australia, si è naturalizzata anche in molte aree fuori dal suo bacino d'origine.

In Italia si trova prevalentemente nelle regioni del centro-sud e nelle isole, ma anche nelle zone pedemontane più calde delle Alpi.

USI E PROPRIETÀ

Utile per i disturbi del sonno e per l'ansia, è perfetta anche per la cura dell'intestino irritabile. La radice della pianta, dall'inconfondibile odore sgradevole, contiene oli essenziali, alcuni alcaloidi e flavonoidi. Il meccanismo d'azione dei suoi costituenti è

abbastanza conosciuto. Si deve agli esteri degli acidi valerianici e agli iridoidi la capacità di inibire l'enzima preposto alla degradazione metabolica del neurotrasmettitore gamma-aminobutirrico (GABA). Questo mediatore chimico è responsabile nella regolazione dell'eccitabilità neuronale in tutto il sistema nervoso della sensazione di rilassamento anche dell'induzione del sonno. Non a caso, molti farmaci ad azione calmante, miorilassante, anticonvulsivante e ipnotica, agiscono stimolando i recettori del GABA (in termini tecnici si dice che sono suoi agonisti recettoriali). Per la presenza di questi principi attivi, la valeriana possiede proprietà sedative, rilassanti e ipnoinducenti, cioè favorenti il sonno. Riducendo il tempo necessario per addormentarsi e migliorandone la qualità, la valeriana è indicata in tutti i suoi disturbi, insonnia e ansia. Infine, pare che alcuni dei terpeni e dei flavonoidi possano fare da agonisti con i recettori dell'adenosina ed essere in parte responsabili dell'azione spasmolitica sulla muscolatura liscia, utile in caso di crampi e sindrome dell'intestino irritabile.

ESIGENZE PEDOCLIMATICHE

Necessita di un clima mediterraneo e un terreno calcareo.