

## La Valeriana



La valeriana è un'erba popolare che col tempo si è confermata un aiuto vitale per prendere sonno e per combattere l'ansia. Di fronte alle preoccupazioni pubbliche crescenti per problemi di dipendenza legati a molti sedativi tradizionali, la valeriana presenta un'alternativa relativamente sicura e naturale per individui bisognosi di rilassarsi.

L'uso curativo della valeriana risale all'antica Grecia dove veniva usata per trattare disturbi di digestione, nausea, problemi di fegato e disturbi del tratto urinario. Nei secoli la valeriana ha continuato ad avere una buona reputazione come sedativo blando per il trattamento di epilessia, insonnia e ansia.

Sebbene la valeriana sia nativa dell'Europa e Asia occidentale, essa viene coltivata in molte parti del mondo ed è stata introdotta in certe parti del nord e sud America. Si può trovare la valeriana sui prati, sulle rive di fiumi e lunghe le strade. Questa pianta ha piccoli fiori bianchi sfumati ai bordi con colori che vanno dal rosa al violetto, ha un odore nettamente sgradevole.

Come medicinale, in genere la valeriana viene classificata come antispastico o tonico per i nervi. Tradizionalmente le radici seccate della valeriana vengono preparate come tè o tinture. I prodotti commerciali moderni basati sulla valeriana fanno uso di parti seccate ed estratti della pianta che vengono confezionati in capsule o compresse e poi vendute come integratori dietetici. La valeriana è un ingrediente comune nei prodotti venduti come sedativi leggeri per la tensione nervosa e l'insonnia. Contrariamente a molte erbe e la maggior parte dei farmaci tradizionali, sono rari i casi noti di effetti collaterali (che possono comprendere leggeri mal di testa e disturbi di stomaco) nell'uso della valeriana.

Edgar Cayce raccomandò la valeriana in oltre duecento letture per migliorare la digestione e calmare il corpo. Una lettura la descrisse specificamente come un sedativo per i nervi che non dà assuefazione (178-1).

*True Health, novembre/dicembre 2004*

**Disclaimer:** Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.