



Valeriana officinalis



Herba benta, Herba dos gatos

Valeriana officinalis, comúnmente llamada **valeriana común**, **valeriana de las boticas** o **valeriana medicinal**, es una herbácea perenne, perteneciente a la antigua familia Valerianaceae, ahora subfamilia Valerianoideae. Ahora pertenece a la familia Caprifoliaceae.



Distribución y hábitat

Nativa de Europa y algunas partes de Asia, ha sido introducida en [He] 2p5 Es muy común en los bosques húmedos y al borde de corrientes de agua, desde las llanuras hasta las zonas submontañas.

Usos

En farmacología y fitoterapia se utilizan los órganos subterráneos (rizomas, raíces y estolones) o habitualmente sus fitoextractos. Las larvas de algunos lepidópteros (mariposas y polillas) se alimentan de ella.

Descripción

Es una planta perenne muy variable con el tallo simple que alcanza los 20-120 cm de altura. Los rizomas son ovoides o cilíndricos de 3-5 cm, color gris-amarillento, cubiertos por muchas raíces de pequeño diámetro, casi cilíndricas y del mismo color que el rizoma. Las hojas son pinnadas con folíolos dentados. Las flores son pequeñas de color rosa pálido, surgen en un denso corimbo terminal en primavera y verano.

Valeriana



Taxonomía

Reino:	<u>Plantae</u>
División:	<u>Magnoliophyta</u>
Clase:	<u>Magnoliopsida</u>
Subclase:	<u>Asteridae</u>
Orden:	<u>Dipsacales</u>
Familia:	<u>Caprifoliaceae</u>
Subfamilia:	<u>Valerianoideae</u>
Género:	<u>Valeriana</u>
Especie:	V. officinalis <u>L.</u>



Micromorfología

- fragmentos de parénquima
- Células resinosas pardas.
- Vasos conductores
- Granos de almidón, simples o compuestos, a veces dilo estrellado.
- Células pétreas rectangulares.

Composición química

- Aceite esencial: 0,5%, de composición muy variable.
- Sesquiterpenos: los más importantes son los ácidos valerénico, ácido beta-cariofileno; el valerenal, valeranona y acetoxivalerénico.
- Iridoides: son típicos de la valeriana y reciben el nombre de valepotriatos.
- Contiene isovalerianato de eugenilo e isoeugenilo; monoterpenos (canfeno, pineno).
- Ácido gamma-aminobutírico (GABA), glutamina, arginina. Trazas de alcaloides (0,05-0,1%).



Inflorescencia

Propiedades

Es uno de los grandes fármacos para equilibrar el sistema nervioso. Se usa mucho como sedante, ansiolítico, y calmante en el histerismo, manifestaciones neurasténicas (insomnio, neurosis, calambres abdominales (cólicos), hiperexcitabilidad, etc.), en las alteraciones menopáusicas y como antiespasmódico en sentido lato. Se emplea en trastornos convulsivos con buenos resultados, sola o asociada a anticonvulsivantes. En algunas personas su uso como sedante suave puede tener el efecto opuesto.

Tiene efectos psicoactivos sobre el comportamiento de los gatos, que parecen ser placenteros puesto que su olor les atrae para consumirla.

El extracto fermentado de valeriana o su infusión se aplica fumigado en agricultura ecológica para proteger a las plantas de las heladas tardías.



Vista de la planta

Historia

Su uso como hierba medicinal se remonta al menos a la antigua Grecia y el Imperio romano. Hipócrates describió sus propiedades, y Galeno, posteriormente, la prescribió como remedio para el insomnio. En la Suecia medieval, a veces se colocaba en la ropa de boda del novio para evitar la "envidia" de los elfos.

Taxonomía

Valeriana officinalis fue descrita por Carlos Linneo y publicado en *Histoire Naturelle des Végétaux. Phanérogames* 10: 304. 1841.

Etimología

Valeriana: nombre genérico derivado del latín medieval ya sea en referencia a los nombres de Valerio (que era un nombre bastante común en Roma, Publio Valerio Públicola es el nombre de un cónsul en los primeros años de la República), o a la provincia de Valeria, una provincia del imperio romano, o con la palabra **valere**, "para estar sano y fuerte" de su uso en la medicina popular para el tratamiento del nerviosismo y la histeria.

officinalis: epíteto latino que significa "planta medicinal de venta en herbarios".

Sinonimia

- *Valeriana angustifolia* Tausch
- *Valeriana collina* Wallr.
- *Valeriana officinalis subsp. collina* (Wallr.) Nyman
- *Valeriana rossica* P.A.Smirn.
- *Valeriana spryngini* P.A.Smirn.
- *Valeriana tenuifolia* Vahl
- *Valeriana turuchanica* Kreyer
- *Valeriana ucrainica* Demjan.
- *Valeriana wallrothii* Kreyer-

Nombres comunes

- Valeriana, valeriana común, valeriana de las boticas o valeriana medicinal, alfeñique, hierba o yerba de los gatos.



Pl. 156. Valeriane officinale. Valeriana officinalis L.

Ilustración





