

PLANTAS MEDICINALES

VALERIANA

TCU 468 AGRICULTURA
ORGÁNICA URBANA



Daniel Granados C.

Valeriana officinalis L.

Es una especie de planta herbácea y perenne que alcanza los 2 metros de altura.

Se distribuye en zonas euro-asiáticas templadas y subpolares. Se encuentra comúnmente en bosques húmedos y a lo largo de arroyos.



A glass of golden tea on a saucer, surrounded by dried herbs and berries, set against a rustic wooden background.

Propiedades medicinales

Se utiliza como un sedante leve y un agente promotor del sueño, en el tratamiento para excitación del estado nervioso y la perturbación del sueño inducido por ansiedad. Alivia los dolores del aparato gastrointestinal y músculo liso producido por espasmos.

Compuestos químicos

Contiene aceites esenciales
compuestos característicos
como valepotriato,
valeranona, ácido
valeriánico y valeranal





Cultivo y usos

La semilla de valeriana se suele sembrar en semilleros y luego es trasplantada. Se desarrolla mejor en suelos húmedos y orgánicos. La valeriana suele consumirse en forma de té o jugo, a partir de la hoja o la raíz pulverizada,



