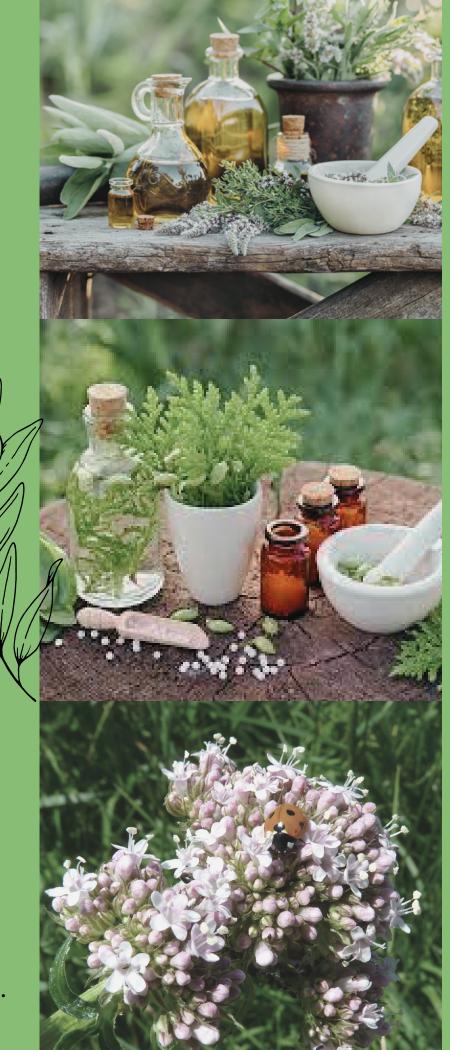
PLANTAS MEDICINALES

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.



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 sueno inducido por ansiedad. Aliviana los dolores del aparato gastrointestinal y músculo liso producido por espasmos.

Compuestos químicos



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

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,

Fuentes:

Wiśniewski et al. (2016). Plantation methods effects on common valerian (Valeriana officinalis) yield and quality. The Journal of Animal & Plant Sciences,

WHO (1999). Monographs on Selected Medicinal Plants (1st ed., Vol. 1). World Health Organization.