

La VALERIANA, un maleodorante sedativo

Roberto Salvioni

Anche se non era un ordine, era un fermo consiglio quello del tecnico di laboratorio dell'Istituto di Chimica Farmaceutica, ai bei tempi dell'Università. Fra le centinaia di flaconcini di vetro, con chiusura ermetica a smeriglio, contenenti le più diverse sostanze, di varie origini, destinate alla ricerca, alla sperimentazione e allo studio, ce n'erano alcuni contenenti sostanze dall'odore intenso e... intensamente sgradevole. Tra queste, fra le più maleodoranti, c'era l'acido valerico o valerianico, un liquido oleoso estratto dalla pianta che descriveremo questo mese, la Valeriana. Per inciso, e per ironia della sorte, l'acido valerianico, dopo opportune reazioni di esterificazione, tende ad assumere un odore gradevole tanto da essere usato nella produzione e fissazione dei profumi, dei cosmetici ed anche in campo alimentare come additivo dal piacevole sapore di frutta. Ma questa è un'altra storia.

La Valeriana dunque è una pianta interessante che possiede importanti qualità e presente in Farmacia con preparazioni attive, come vedremo, sul sistema nervoso centrale dove esercita un'efficace azione sedativa ed ansiolitica. Ma descriviamo questa pianta che, originaria dell'Europa e dell'Asia, è ora diffusa un po' dovunque. Nelle nostre campagne la si trova comunemente allo stato selvatico, in diverse varietà, in luoghi umidi, ben drenati, ai margini dei boschi e lungo i sentieri. È naturalmente anche molto coltivata per la forte richiesta per uso farmaceutico. La *Valeriana officinalis* L., delle Valerianaceae, è una pianta perenne, alta da 30 a 150 cm., con foglie pennate, simili alle felci, fiori piccoli bianchi o rosa, da maggio ad agosto, riuniti in infiorescenze terminali a forma di ombrello. La droga è costituita dagli organi sotterranei, rizoma, radici e stoloni, e le sostanze attive più importanti sono un olio essenziale, dalla composizione molto variabile a seconda della provenienza contenente acetato di bornile, terpeni, acido valerianico, valerenico e molti altri. Il cattivo odore, a cui ho accennato all'inizio, e che ricorda molto

quello dei piedi sudati (!), è dovuto all'acido valerianico, ed aumenta man mano che si secca la droga. Se essicchiamo le radici ad una temperatura inferiore ai 40° troviamo che esse contengono un importante grup-

centrale, ed altre eccitanti: nel complesso i valepotriati hanno un'energica ed interessante azione moderatrice ed equilibratrice sul sistema nervoso vegetativo. Sono ancora naturalmente oggetto di studi, ed

farmaceutiche, ha modalità di azione diverse: una sedativa, simile alle benzodiazepine, dovuta all'olio essenziale ed al contenuto di acido valerianico, ed anche una moderatrice ed equilibratrice dovuta ai valepotriati.

Per ottenere l'effetto sedativo, per indurre il sonno, dobbiamo adoperare la droga intera e le sue preparazioni, tintura, tisane, e vari preparati commerciali in compresse, che possono essere usate in dosi anche generose, considerando che non presentano controindicazioni ed effetti collaterali, come le già citate benzodiazepine.

Recentemente è stato notato anche un chiaro effetto spasmolitico, insieme a quello sedativo, molto utile contro dolori e crampi addominali. Lavorando la droga a freddo e con estrazione non idro-alcolica, vengono prodotti rimedi, in compresse o capsule contenenti i valepotriati, con effetti antidistonici, riequilibranti e antistress.

Naturalmente anche per questa pianta sono molto utili gli accostamenti con altre dall'azione simile come le già trattate melissa, luppolo, menta, passiflora, biancospino e camomilla. La valeriana è dunque una delle piante più efficaci usata come sedativo nei casi di nervosismo ed eccitazione, utile per indurre il sonno e nei crampi gastrointestinali di origine nervosa: non a caso il suo nome, valeriana, deriva dal latino "valere", star bene, godere buona salute.

Fu molto usata, durante la prima Guerra Mondiale, per calmare l'ansia e la paura dei bombardamenti dell'artiglieria.

Termino segnalando una curiosa azione che la nostra pianta ha sui gatti: provoca su di essi un forte stato di eccitazione, di amore-odio; ne sono attratti, ma la combattono. Sembra che la sostanza che determina questo fenomeno sia la actinidia, un monoterpene, presente peraltro in un'altra pianta, la *Nepeta cataria*, delle Labiate, che cresce ai bordi delle strade e sulle macerie, che come la valeriana, eccita i gatti con una azione "stupefacente" e per questo chiamata comunemente erbaggata.



PILLOLE VERDE: fiorisce l'ACACIA

Sembra che fu Jean Robin, erborista del re Enrico IV di Francia, che all'inizio del XVII secolo piantò un seme di Acacia proveniente dall'America. In Italia la pianta apparve verso la fine del secolo successivo e rapidamente si diffuse ovunque. Linneo denominò il genere dal cognome Robin: *Robinia pseudoacacia* L. delle Fabaceae. In due secoli, grazie al suo rapido accrescimento e alla sua adattabilità ai vari ambienti, ha occupato vaste aree di boschi e giardini, ma soprattutto, sfruttando il suo forte apparato radicale, viene piantata per "tenere" il terreno; la troviamo quindi lungo le scarpate, le strade, le ferrovie, i corsi d'acqua. Per la sua forza di "ributtare", anche dopo potature importanti, è ritenuta una pianta infestante.

In questo periodo è in piena fioritura ed offre, nelle nostre campagne, un bellissimo spettacolo: i fiori sono a grappoli, molto numerosi, di un bianco candido ed emanano un delicato profumo. Le api bottinano avidamente l'abbondante nettare e lo trasformano in ottimo miele, fluido, con alta concentrazione di fruttosio. Con i fiori si possono fare gustose frittelle e frittate, sciroppi ed una gradevole acqua profumata per bagno.

po di sostanze insolubili in acqua e termolabili, i valepotriati. Queste sostanze si formano durante la lavorazione della droga, alcune hanno azione sedativa sul sistema nervoso

anche di accese discussioni, proprio per approfondire queste loro caratteristiche.

Quindi la valeriana, a seconda delle tecniche di preparazione delle forme