

Valeriana rossa



Nome scientifico: *Centranthus ruber* (L.) DC.

Nome inglese: red valerian

Famiglia: Caprifoliaceae

Distribuzione: specie originaria dei paesi del bacino del Mediterraneo (Europa meridionale, Nord Africa e Asia minore). Introdotta come pianta ornamentale in Europa settentrionale, Nord America, Australia, si è naturalizzata anche in molte aree fuori dal suo bacino d'origine. In Italia si trova prevalentemente nelle regioni del centro-sud e nelle isole, ma anche nelle zone pedemontane più calde delle Alpi. Molto diffusa nei luoghi incolti, in vecchi muri, rupi, terreni rocciosi di natura calcarea, ai bordi delle strade, dal piano fino a 1300 m.

Descrizione: è una pianta perenne, suffruticosa, con fusti legnosi solo alla base, alti 30-70 cm, eretti e ramosi che spuntano da un rizoma sotterraneo assai sviluppato.

Le foglie sono opposte, intere (le cauline a volte sono appena dentate), ovali-lanceolate, lisce e acuminata all'apice, leggermente coriacee, di colore verde glauco; le superiori sono sessili e generalmente amplessicauli con base arrotondata, le inferiori brevemente picciolate.

I fiori zigomorfi, ermafroditi, profumati, piccoli e tubulosi, sono raccolti in densi corimbi; hanno la corolla di colore rosa più o meno carico, rosso-violaceo e talvolta bianco.

Il frutto è un achenio provvisto di un pappo piumoso e persistente.

Fioritura: maggio-ottobre

Frutto: achenio

Coltivazione: la moltiplicazione avviene per semina in autunno di semi raccolti a fine fioritura, quando i fiori disseccano. I semi, se le condizioni climatiche lo consentono, germineranno in un mese, oppure appena il gelo non attanaglierà più il terreno.

Può essere moltiplicata anche per divisione dei cespi, da eseguire in primavera, o per talea, prelevando il materiale da propagare alla base dei cespi. Il terreno ideale deve essere ben drenato e preferibilmente calcareo. Non ama i terreni troppo fertili. È una pianta tipicamente da sole, fiorisce copiosamente solo se ben esposta. Resiste bene a vento, pioggia e salsedine.

Droga: radici e rizomi

Tempo balsamico: ottobre

Principi attivi: valepotriati (valtrato, acevaltrato, diidrovaltrato, baldrinale)

Impiego terapeutico: è usata per le sue proprietà sedative, antispasmodiche e antinevralgiche. Pertanto, può essere considerata un valido sucedaneo della *Valeriana officinalis* L., rispetto alla quale dimostra di possedere una bassissima tossicità.

Altri usi: è una pianta colorante. Le infiorescenze contengono i pigmenti (apigenina, luteolina, quercetina e tannini) responsabili della colorazione gialla, dotata di buona solidità.

Controindicazioni: la letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia una particolare sensibilità individuale. Talvolta può comparire nausea e vomito per il suo sapore sgradevole.

Avvertenze: occorre porre attenzione alla contemporanea assunzione di farmaci ad attività sedativo-ipnotica e antidepressiva, al fine di evitare un potenziamento dell'azione sedativa.

Curiosità: il nome del genere deriva dal greco *centron* = pungolo e *anthos* = fiore, per la sua corolla speronata; il nome della specie *ruber* = rosso è ispirato al suo colore.

A differenza della valeriana (*Valeriana officinalis* L.) la radice essiccata non possiede l'odore così fortemente sgradevole.