



Valériane



Ses vertus somnifères ne sont pas les seules, la valériane est aussi fort utile en cas d'anxiété et de tensions nerveuses de toutes sortes. De plus, elle soulage les crampes utérines.

Noms communs	Valériane des collines, valériane à petite feuilles (anglais : Valerian)
Nom latin	<i>Valeriana officinalis</i>
Famille	Valérianacées, petite famille incluant la mâche
Description	Herbacée vivace pouvant mesurer jusqu'à 4 pieds. Feuilles composées et divisées avec inflorescence en forme d'ombelle blanches rosées. Parties utilisées : surtout les racines, des fois les fleurs
Origine	Europe et Asie
Culture et rusticité	Division de racines ou à partir des graines. Germe en 20 jours. Peut devenir envahissante. Préfère le plein soleil. On récolte les racines sur des plants de 2 ans et plus à l'automne.
Usage	Médicinal
Nutrition	n/a
Propriétés fonctionnelles	Sédatif, antispasmodique, hypnotique, relaxant, analgésique, hypotenseur, anxiolytique, carminatif.
Modes d'utilisations et dosages	Infusion : Froide ou chaude. 1 à 3 tasses par jour. Ne pas infuser longtemps et ne jamais faire bouillir. Teinture : 30 à 80 gouttes, au besoin. Glycéré : 40 à 100 gouttes, au besoin.
Contre-indications	Potentiel de dépendance. Attention en combinaison avec d'autres déprimeurs ou plantes hypnotiques. Attention : Dans certains cas, elle pourrait produire l'effet contraire et donc être stimulante !
Conservation	Au sec à l'abri de la lumière. Courte durée de vie pour la plante en vrac.
Idées recettes	n/a