

Valeriana

Valeriana officinalis L. Valerianáceas

Siembra

La Valeriana se siembra a finales de invierno, el semillero se realiza a cubierto, protegiendo las plantas de las inclemencias hasta que las plántulas hayan germinado. Tiene bajo poder de nascencia. A las 2 semanas aproximadamente empezaran a germinar y ya se podrán sacar al exterior. Es necesario un repique a los 15 días aproximadamente de su nacimiento. Se deben dejar a 30 cm unas de otras para que las raíces se desarrollen plenamente. Es necesario cubrir el semillero con paja y mantener la zona de cultivo libre de hierbas que competirían con la planta.

Necesidades

Necesita exposición de semisombra, aunque se puede llegar a adaptar a cualquier situación. Es una planta perenne que prefiere inviernos suaves, pero puede resistir heladas.

Sustrato

Rico en materia orgánica, húmedo y profundo. Crece muy bien en cualquier suelo, mientras mantenga las características anteriores. Aunque prefiere los suelos arenosos.

Agua

Riego abundante, sobre todo si se coloca en clima calido. En su estado natural crece muy bien cerca de ríos, y zonas boscosas húmedas.

Nutrientes

Planta moderada/exigente en cuanto a fertilidad en el suelo Requiere abonados de cobertera al principio del cultivo y antes del verano. Un exceso de nitrógeno puede desfavorecer a la raíz.

Cosecha

Se cosechan las raíces de las plantas adultas con más de 2 o 3 años. La

cosecha se realiza segando toda la parte aérea y extrayendo la raíz del suelo, con cuidado de no dañarla, ya que al estar los principios activos casi en la superficie de su piel, cualquier herida puede hacerla perder propiedades. En otoño, cuando todavía el tiempo es seco, y todas las partes verdes de la planta se han marchitado.

La planta puede florecer el primer año de cultivo, pero esta floración se corta, ya que si no la planta se vuelve improductiva. A partir del segundo año ya se podrá cosechar, siempre y cuando no se deje florecer. Cortando los botones florales de finales de primavera en cuanto aparezcan. No se debe cosechar si el tiempo es lluvioso.

Una vez cortada se limpia y seca bien con un trapo, y se guarda en lugar oscuro y ventilado. A medida que se vaya secando la planta aumentara su olor.

Si queremos obtener semillas, a partir del tercer año se puede dejar a la planta emitir flores para que maduren sus frutos. A finales de verano, cuando las cabezas florales hayan madurado por completo se cortan. En tiempo seco. Y se guardan hasta la primavera siguiente. Se reproduce mejor por división de mata, a principios de otoño.

Usos

De esta planta solo se utiliza la raíz principal. En fresco y en seco. Como medicinal, en infusión, para conseguir efectos calmantes, sedantes e hipnóticos. Tradicionalmente siempre se ha usado para combatir la excitación nerviosa y en general cualquier mal producido por nerviosismo: retortijones, ansiedad, estrés, histeria, depresión, migraña y agotamiento nervioso. Ayuda a conciliar el sueño, siempre que no se tome inmediatamente antes de dormir, pues puede producir el efecto contrario al deseado.

Otra forma de aprovechar sus efectos es por vía externa, preparando un baño con la infusión de la planta.

Su olor puede atraer a las ratas, usándose en algunos casos, raíz de valeriana en cebos y trampas para roedores.

A los gatos le gusta restregarse en esta planta. Les produce un efecto estimulante y embriagante. Efectos similares que los de la Nébeda (*Nepeta cataria*)