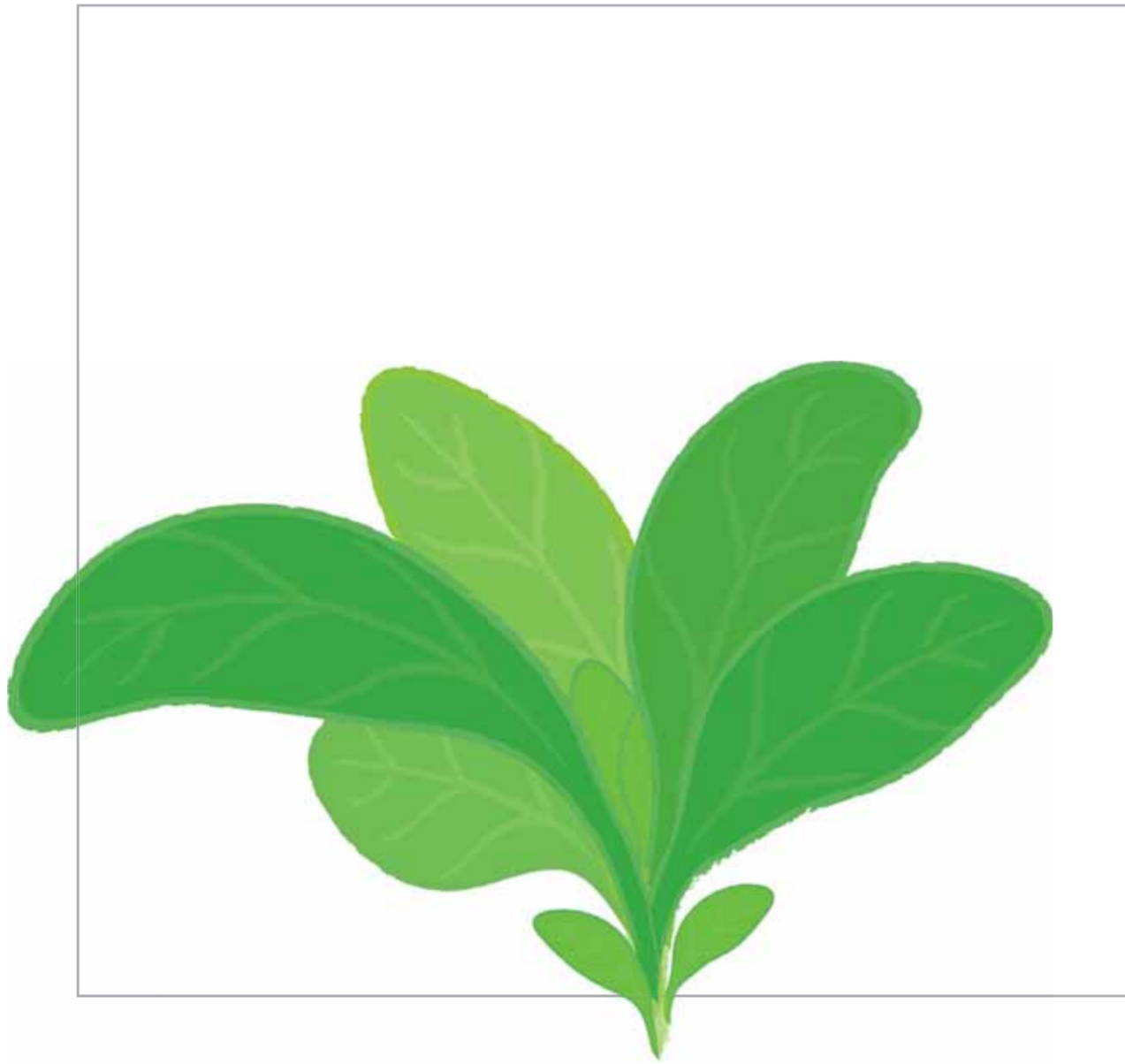


## Valeriana

(Valeriana officinalis)



### in cucina

Generalmente la valeriana viene consumata essiccata, perché ha un odore poco gradevole. Questa aromatica non viene utilizzata in cucina, e spesso si confonde con la valerianella, ovvero l'insalata che di solito si trova già pronta nelle buste sigillate.

### uso terapeutico

Gli oli essenziali della valeriana hanno proprietà benefiche contro gli squilibri nervosi. Viene utilizzata anche per i disturbi del sonno, per manifestazioni di ansia e attacchi di panico. Inoltre è un rimedio contro le emicranie causate dallo stress.