



Valeriana

Nombre común: Valeriana

Nombre científico: Valeriana officinalis

Taxonomía

Orden: Dipsacales

Familia: Caprifoliaceae

Género: Valeriana

Especie: Valeriana officinalis

Historia: Originaria de Europa y Asia, ha sido utilizada como hierba medicinal desde la época de la antigua Grecia.

Uso tradicional: a raíz de valeriana ha sido ampliamente utilizada desde la antigüedad para tratar trastornos del sueño, ansiedad y depresión.