



# LE PIANTE MEDICINALI PER IL SONNO



APOTECA NATURA



## Passiflora

(*Passiflora incarnata*)

La Passiflora è una pianta perenne rampicante che può raggiungere un'altezza di diversi metri. È caratterizzata da fiori bianco-violacei con un struttura particolare che li ha fatti definire "Fiori della Passione"; il circolo dei filamenti rappresenterebbe la corona di spine, i cinque stami le stimmate e i tre stigmi, con la loro particolare forma i chiodi della Santa Croce. Originaria delle regioni tropicali e semitropicali del Sud degli Stati Uniti, del Messico, dell'America centrale e del Sud, oggi viene comunemente coltivata negli Stati Uniti, India e Italia.

In Fitoterapia vengono utilizzate le parti aeree i cui principali costituenti sono flavonoidi una famiglia complessa di sostanze tutte importanti per spiegare le proprietà rilassanti e distensive attribuite alla pianta.

La Passiflora è stata impiegata nella tradizione come sedativo nelle insonnie, gli stati d'ansia o di agitazione, i disturbi nervosi soprattutto nei bambini.

Numerosi studi clinici controllati hanno confermato gli effetti rilassante e distensivo per la Passiflora indicandone l'uso per gli stati di tensione, irrequietezza e irritabilità associate a difficoltà ad addormentarsi.

**Precauzioni d'uso:** l'uso di preparati a base di Passiflora è da ritenere sicuro, alle dosi raccomandate non sono noti effetti collaterali.



## Valeriana

(*Valeriana officinalis*)

Pianta erbacea può raggiungere circa un metro di altezza, presenta dei fiori a calice che si compongono in infiorescenze rosa. Appartiene alla famiglia delle Valerianaceae, si trova comunemente nel sottobosco umido, al bordo dei fossi o corsi d'acqua in tutta Europa. La parte utilizzata in fitoterapia è quella sotterranea (radice e rizoma).

I principi attivi presenti nelle radici di valeriana sono costituiti dagli acidi valerениci, sostanze a cui vengono attribuite le ben note proprietà distensive e rilassanti della pianta, da sempre tradizionalmente utilizzata per conciliare un fisiologico sonno.

L'efficacia della pianta è contenuta anche nel nome che deriverebbe

dal verbo latino "**valere**" cioè "avere forza", con riferimento all'azione sull'uomo conosciuta già dal tardo Medioevo.

Dalla valutazione degli studi recenti emerge che la Valeriana è una droga vegetale dotata di una moderata azione ansiolitica e di un favorevole effetto sulla qualità del sonno e sulla riduzione dei tempi di addormentamento soprattutto nei soggetti che tendono a dormire poco.

La Valeriana viene oggi indicata per l'attenuazione della tensione nervosa temporanea lieve e della difficoltà ad addormentarsi, il trattamento deve essere prolungato ad almeno 2-4 settimane.

**Precauzioni d'uso:** l'uso di preparati a base di Valeriana è da ritenere sicuro, alle dosi raccomandate non sono noti effetti collaterali.



## Melissa

(*Melissa officinalis*)

Pianta erbacea perenne caratterizzata dall'intenso odore di limone, appartiene alla famiglia delle Lamiaceae ed è originaria delle regioni del Mediterraneo orientale e dell'Asia occidentale probabilmente della Turchia.

In Fitoterapia si utilizzano le foglie che sono ricche di olio essenziale che contiene come componenti principali citronellale e citrale. Le foglie di Melissa contengono inoltre acido rosmarinico, acido caffeico altri acidi fenolici e flavonoidi.

I preparati a base di Melissa hanno un'azione rilassante e distensiva, spasmolitica, sedativa leggera, nella tradizione sono stati utilizzati per il trattamento degli stati di tensione, irrequietezza ed irritabilità e per il trattamento di disturbi digestivi.

Numerose sono le evidenze cliniche che confermano per la Melissa l'effetto distensivo e rilassante anche della muscolatura liscia intestinale che rendono questa pianta utile per il trattamento di tensione e agitazione, come anche dei disturbi digestivi con spasmi di lieve entità.

**Precauzioni d'uso:** l'uso di preparati a base di Melissa è da ritenere sicuro, alle dosi raccomandate non sono noti effetti collaterali.