

KOZLÍK LÉKAŘSKÝ

Valeriana officinalis

Valeriána lékařská



VÝSKYT

Vyskytuje se v nižších polohách po celé ČR. Roste na trvale vlhkých půdách, na loukách, podél vodních toků, lemuje i železniční náspy, silniční příkopy, hradní návrší.



SBĚR

Sbíráme kořeny po odkvětu. Očistíme a sušíme volně ve stínu nebo umělým teplem do 50 stupňů.



ÚČINKY

Silné účinky proti úzkosti, podporuje usínání a kvalitu spánku (prohlubuje spánek a snižuje délku non-REM fáze), proti křečím. Chrání mozek (pomáhá předcházet neurodegenerativním onemocněním).



POUŽITÍ

Podpora spánku (dávkuje se večer), zejména při úzkostech. Proti úzkostem (dávkuje se ráno a večer). Tradičně také proti epilepsii a při rekonvalescenci.



BEZPEČNOST

Podle klinických studií neovlivňuje schopnost řídit auto a obsluhovat stroje. Může teoreticky interagovat s některými léky. Nepoužíváme u dětí do 3 let. U těhotných zvážíme přínos vs. riziko (kategorie B1). Při kojení lze použít, ale s opatrností.



DÁVKOVÁNÍ

3-9 g sušeného kořene denně, tinktura (1:5) 5-15 ml denně (rozděleno do několika dávek při léčbě úzkostí), při potížích se spánkem v jedné dávce před spaním).