



HERBÁŘ ROSTLIN 16. 03. 2012

Kozlík lékařský /*Valeriana officinalis*/

čeleď: kozlíkovité Kozlík lékařský - popis Kozlík lékařský je trvalka, která dorůstá výšky až přes 1 metr. Má rýhovanou, dutou lodyhu, vstříčné,...

Kozlík lékařský - popis

Kozlík lékařský je trvalka, která dorůstá výšky až přes 1 metr. Má rýhovanou, dutou lodyhu, vstříčné, lichozpeřené listy složené z devíti až jednadvaceti kopinatých, zubatých až celokrajných lístků. Květy jsou bílé nebo červenavé, sestavené v chocholíkovitý hrozen vidlanovitého tvaru. Plodem je jednosemenná nažka. Oddenek je krátký s četnými kořínky.

Kozlík lékařský - léčivé účinky

Extrakt z této **léčivé byliny** příznivě působí při léčbě nespavosti. Podporuje spánek bez

nepříjemných vedlejších účinků klasických léků. Snižuje dobu usínání a zlepšuje kvalitu spánku. Působí podobně jako nízké dávky léků na spaní - benzodiazepinů. Působí proti strachu, depresi a křečím. Snižuje krevní tlak a má mírně **analgetické účinky** (snižuje bolest). Pokud užíváte **kozlík lékařský** během dne po nedostatečném spánku, může vyvolat ospalost. V těhotenství a při kojení kozlík lékařský neužívejte. Mate-li zdravotní problémy, poraďte se o užívání potravinových doplňků z kozlíku se svým lékařem.

Použitelné části kozlíku lékařského: oddenek s kořeny

Období květu: červenec až srpen

Kozlík lékařský - použití v kuchyni a pěstování

Kozlík lékařský se volně vyskytuje ve vlhkých, listnatých i jehličnatých lesích, na mýtinách, světlinách i lesních cestách, mokřích loukách, rašeliništích i příkopech. Nejvíce mu vyhovují výživné hlinité půdy provlhlé spodní vodou. Tato rostlina zvaná též lidově baldrián nebo kočičí kořen je rozšířena v celém mírném pásu severní polokoule.

Při detailnějším pohledu bychom zjistili, že se jedná o skupinu několika blízkce příbuzných podruhů, které jsou všechny vhodné pro sběr rostlinné drogy. Při užívání kozlíku lékařského nevzniká žádná závislost a po probuzení se neobjevují pocity omámenosti, které se často objevují u klasických léků předepsaných k léčbě poruch spánku. **Kozlík lékařský** totiž přímo nevyvolá spánek, nýbrž dokáže organismus natolik uklidnit, že usneme přirozeným způsobem.

Tip: Nálev

2 lžičky kozlíku lékařského na 1 šálek vroucí vody, denně vypít 2 šálky.