Kozlík, Valeriána kořen jemně mletý 100g

Duševní zdraví - relaxace - stres. Normální činnost kardiovaskulárního systému - krevní tlak. Normální trávení. Kognitivní funkce.

Běžná cena: 159,00 Kč
Prodejní cena se slevou
CENA (S DPH): 159,00 Kč
Sleva

Ask a question about this product

Výrobce World Herbs

Velmi jemně mletý (pudr, prášek) kořen kozlíku lékařského (Valeriana officinalis L. sensu lato).
Latinský název Valeriana officinalis, lidově zvaný valeriána, baldrián nebo kočičí kořen. Kozlík lékařský je vytrvalá bylina vysoká kolem jednoho metru. Je rozšířen v celém mírném

pásmu severní polokoule, vyskytuje se od nížin do hor na vlhkých půdách, v příkopech, na prameništích, v záplavových lužních lesích, ve vlhkých křovinách s porosty olší a vrb a kolem vodních toků. Patří mezi nejznámější zklidňující byliny – přírodní sedativa, byliny pro dobrý spánek.

Z celé byliny se prakticky používá pouze oddenek, který má četně kořínků.

Vhodná kombinace: kozlík, meduňka, třezalka, chmel, mučenka.
Valeriána tlumí nervozitu, úzkost a duševní napětí. Zajišťují hlubší a delší spánek. Pomáhají lidem zpracovat negativní zážitky. Vhodné pro ty, kteří ztrácejí půdu pod nohama a nemohou uniknout myělenkovým pochodům.

Zdravotní tvrzení týkající se této směsi léčivých rostlin ve formulaci předložené Evropské komisi ke schválení (on hold): **Duševní zdraví – relaxace – stres. Normální činnost kardiovaskulárního systému – krevní tlak. Normální trávení. Kognitivní funkce.**
Kozlík jako bylinu používali již v antice. Kromě léčivých vlastností se používal i jako ochranný prostředek proti očarování. Čarodějnice jej prý nesnášely a jeho vůni se zdaleka vyhýbaly. Kozlík se dával rodičkám při porodu pod polštář, aby vyhnal vše nečisté. Stejně tak se dával i zvířatům z podobného důvodu.

Použití: Jednu čajovou lžičku sušeného oddenku kozlíku lékařského zalijeme 250 ml vroucí vody, přikryjeme a necháme louhovat do vychladnutí na pokojovou teplotu. Lze také oddenek kozlíku převařit ve stejném poměru. Pijeme vždy vlažné 2x denně.

Kozlík sice nemá žádné výrazné nežádoucí účinky, přesto se nedoporučuje jej brát bez přestávky dlouho. A to především z toho důvodu, že si organizmus zvykne a vlastně pak po čase přestane účinkovat.
TIP na přípravu: Požadované množství nejprve vložíme do sklenice, přidáme pouze 2× více vody nežli obsahu prášku a rozmícháme na hustou pastu. Tuto pastu již libovolně doředíme tekutinou, přičemž nevznikají hrudky.
Surovina pro přípravu bylinného čaje – nálevu