



Kozlík lékařský - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 01.09.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 9969



Kozlík

Kozlík lékařský (latinsky valeriana officinalis) roste podél příkopů, na mokřích loukách, bažinatých místech, v lesích a houštích. Dorůstá do výšky 30 až 100 cm a má téměř lysou lodyhu, která je nad kořenem poněkud obrvená. Listy jsou asi 7 cm dlouhé, úzké a na okraji jemně pilovité, obvykle se skloněným koncem. Květ je pětičetný. Válcovitý kořen je krátký, asi na prst tlustý a opatřený vícero kořínky.

Účinky rostliny:

- hypermenorea, silné menstruační krvácení
- prevence mrtvice, prevence cévní mozkové příhody
- nespavost
- psychické napětí
- slzení očí
- šedý zákal
- zelený zákal
- menopauza, klimakterium, přechod - psychické napětí v době přechodu
- pocit bušení srdce
- arytmie, nepravidelný tep

Kozlík roste velmi bujně, samovolně se vysemeňuje, takže pokud ho necháme vykvést a vytvořit semena, v následujících letech budeme mít rostlinek plnou zahradu.

Kořen kozlíku

Pro léčivé účely se sbírají kořeny, nejlépe na podzim od října do listopadu, nebo brzy na jaře. Dá se z nich [připravit](#) odvar, nejlepší je ale zpracovat je hned čerstvé na tinkturu, která je neustále k dispozici. Má **uklidňující účinky na všechny problémy způsobené „od nervů“**, uklidňuje nervózní žaludek, bušení srdce, stres, neklid, hysterii, deprese, bolesti hlavy. [Můžeme](#) s ní nahradit prášky na spaní, protože zabírá velice spolehlivě a na rozdíl od léků nemá žádné vedlejší účinky. Je však bohužel návyková, nesmí se užívat déle než 3-4 týdny. Také je třeba dodržovat dávkování, protože vyšší dávky namísto uklidňujících účinků způsobují naopak ještě větší rozrušení, rozhodně tedy neplatí „čím více, tím lépe“.

Kočky milují kozlík:

Kozlík musíme dobře zajistit před kočkami, aby ho neznečistily; jakmile totiž kočka někde zvětrá kořen nebo zelenou nať kozlíku, s hlasitým nářkem se v nich vyválí.

Pach kozlíku připomíná pach kočičí moči. [Účinné](#) látky jsou éterický olej, kyselina valerová a hořčiny. Sbírá se kořen, který se vykopává na jaře. Jiné názvy kozlíku jsou také **baldrán, baldryján, čertikus, dřevěnák, kocurník, kozelec, kozliček, odolen, paldram, valeriána**.

Použití, využití:

- silné menstruační krvácení
- prevence mrtvice
- horký čaj před usnutím na nespavost a psychické napětí. I ve formě ochlazovací koupele.
- slzení očí: nepřestávají-li oči slzet, namočíme čistý šátek a teplý ho přiložíme na zavřené oči. Asi za 30 minut [obklad](#) obnovíme. Poté pacient zůstane se suchým a teplým šátkem přiloženým na oči nějaký čas v klidu.
- oči - šedý a zelený zákal: Páru necháme působit na zavřené oči.
- přechod, klimakterium: Ráno nalačno pijeme po doušcích jeden šálek čaje ve směsi.
- srdce - bušení, píchání, nepravidelný tep: 2-3x týdně před spaním kozlíková koupel.

Způsob použití kozlíku lékařského:

- **Kozlíková koupel:** Hotový koupelový extrakt dostaneme v [lékárnách](#) a prodejnách zdravé výživy. Voda by měla mít teplotu 37 °C, setrváme v ní deset [minut](#), zápěstí zůstanou nad vodou. Po koupeli se opláchneme studenou vodou.
- **Kozlíková ochlazovací koupel:** Pětiminutovou koupel začneme při teplotě 35°C, vodu necháme chladnout. Občas bychom se měli vykoupat v extraktu lučních květin, kozlíku a chmele, k posílení krevního oběhu pak jednou týdně v rozmarýně a mořských řasách.

- **Parní lázeň:** 20 g světlíku, 20 g kozlíku, 10 g sporýše, 30 g květu bezu a 20 g heřmánku dobře promícháme. Pět zarovnaných polévkových lžic směsi spaříme litrem bílého vína, které předtím přivedeme téměř k varu. Víno dáme do láhve a z malého množství připravíme vždy čerstvou parní lázeň.
- **Tinktura z kozlíku** - čerstvé kořeny omyjeme, pokrájíme na drobné kousky, zalijeme vodkou tak, aby byly potopené a necháme 14 dní vyluhovat. Užíváme 20 kapek 3x denně, nebo jednorázově na spaní kávovou lžičku 3/4 hodiny před spaním, druhou dávku 1/4 hodiny před spaním.
- **Uspávací koktejl z kozlíku** - do sklenky horkého mléka s medem vmícháme 1 kávovou lžičku tinktury kozlíku, zamícháme, vypijeme pomalu, po doušcích půl hodiny před spaním.
- **Odvar z kořenu kozlíku** - kávovou lžičku suchých kořenů zalijeme 1/4 l studené vody, necháme přejít varem, 10 minut vyluhovat, pijeme 2x denně mezi [jídly](#).