

Valeriána: Co všechno jste nevěděli o této mocné bylince podporující spánek a nervový systém

badatel.net/valeriana-co-vsetko-ste-nevedeli-o-tejto-mocnej-bylinke-podporujucej-spanok-a-nervovy-system

redakce

13. decembra 2024

([Natural News](#)) Valeriána lékařská je bylinná superstar pro nespavost a další zdravotní potíže spojené s nervovým systémem. Několik studií dokazuje, že kozlík lékařský vám pomůže rychleji usnout a užít si lepší spánek.

Dvojitě zaslepená studie ukázala, že kozlík lékařský zlepšuje spánek u 89 % lidí, přičemž 44 % z nich uvádí dokonalý spánek.



Jak účinná je kozlík?

Valeriána lékařská je lepší než nejlepší léky na nespavost. V jedné dvojitě zaslepené studii se 600 mg extraktu kozlíku vyrovnalo benzodiazepinovému oxazepamu, přičemž kozlík je bezpečnější. V jiné studii kozlík exazepam dokonce překonala.

Zatímco obě léčby výrazně zlepšily kvalitu spánku, kozlík lékařský byl bezpečnější a 82,2% lidí s nespavostí mělo pocit, že s ní dosáhly dobrých výsledků, zatímco při oxazepamu tento pocit mělo jen 73,4% lidí.

Přezkum kontrolovaných studií u nespavců zjistil, že 9 z 12 studií prokázalo zlepšení alespoň v jednom spánkovém parametru. Podle autorů se ve třech studiích nenašly přínos kozlíku, tyto studie však měly vážné nedostatky v designu.

Dalším důvodem, proč upřednostnit léčbu kozlíkem lékařským před léky, je to, že kozlík nezpůsobuje ranní nevolnost, která je běžná u farmaceutických tabletek na spaní.

Obvyklá dávka pro kapsle kozlíku je 1,5 až 2 g ve formě sušeného kořene nebo 150 až 300 mg extraktu z kozlíku, standardizovaného na 0,8% kyseliny valerové.

Kombinování kozlíku s jinými bylinkami

Valeriana se velmi dobře kombinuje s jinými relaxačními bylinkami. Jedním skvělým bylinným partnerem je chmel.

Tato účinná kombinace vám pomůže výrazně rychleji usnout, v noci se méně často probouzet a ráno se cítit svěžeji. Kombinace kozlíku/chmelu se osvědčila nejen proti placebo. Je stejně účinná jako benzodiazepiny, aniž by vedla k abstinenčním příznakům.

Jiné studie také prokázaly přínos této bylinné kombinace.

Valeriána a chmel lze kombinovat i s mučenkou. Dvojitě zaslepená studie porovnávala kombinaci těchto tří bylin s přípravkem zolpidem u 78 dospělých lidí s nespavostí.

Bylinná dávka byla 300 mg extraktu kozlíku standardizovaného na 0,8% kyseliny valerénové, 80 mg extraktu z mučenky standardizovaného na 4% izovitexinu a 30 mg extraktu z chmele standardizovaného na 0,35% rutinu.

Každá osoba užila jednu dávku před spaním. V obou skupinách se čas na usínání výrazně a srovnatelně zlepšil.

Taková léčba také výrazně a srovnatelně zlepšila dobu, po kterou lidé spali.

Farmaceutická i bylinná léčba byly stejně účinné pro podstatné zlepšení nočního buzení a kvality života.

Další dobrou bylinkou, kterou lze kombinovat s kozlíkem lékařským, je meduňka. Dvojitě zaslepené studie dokazují, že tato kombinace funguje slibně. Funguje stejně jako lék halcion, ale bez následné denní ospalosti a problémů s koncentrací, které uvedený lék způsobuje.

Další léčivé účinky kozlíku lékařského

Pojďme se nyní blíže podívat na další účinky kozlíku na lidský nervový systém:

Nespavost a menopauza

Ženy v menopauze se často potýkají s nespavostí – asi 50% žen v menopauze má poruchy spánku. Čtyřtýdenní trojitě zaslepená studie na 100 ženách po menopauze s nespavostí zjistila, že kvalita spánku se zlepšila podstatně více při užívání kozlíku než placebo.

30% žen ve skupině užívající kozlíku mělo zlepšený spánek oproti pouhým 4% žen ve skupině s placebem. Dávka byla 530 mg koncentrovaného extraktu kozlíku dvakrát denně.

Když se 100 ženám po menopauze s poruchami spánku podalo placebo nebo kombinace kozlíku a meduňky lékařské, došlo k výrazně lepšímu spánku ve skupině s bylinkami.



Asi nepřekvapí, že nejlepší bylinka na nespavost může pomoci ženám v menopauze s nespavostí. Mnohem překvapivější však je, že kozlík nepomáhá jen při nespavosti v menopauze, ale pomáhá i se samotnou menopauzou.

V nové trojitě zaslepené studii bylo 60 ženám po menopauze podáno placebo nebo 530 mg kozlíku dvakrát denně po dobu dvou měsíců. Frekvence i závažnost návalů horka se podstatně více zlepšily ve skupině s kozlíkem.

Toto není první studie, která ukazuje, že kozlík pomáhá při návalech horka. Dřívější studie s 68 ženami zjistila, že ve srovnání s placebem vedlo 225 mg kozlíku podávaného třikrát denně k výrazně nižší frekvenci a závažnosti návalů horka.

Závažnost návalů horka klesla z hodnoty 9,82 na 5,23 po osmi týdnech na kozlíku, zatímco skupina s placebem se změnila pouze z 9,96 na 9,86. Pokud jde o frekvenci, skupina s kozlíkem se zlepšila z průměru 7,91 návalů horka denně jen na 4,83, zatímco u žen s placebem byla změna ze 7,73 na 7,75.

Premenstruační syndrom

Menopauza není jediný problém, který dokáže kozlík u žen vyřešit.

Nedávná dvojitě zaslepená studie poskytla ženám s premenstruačním syndromem extrakt z kozlíku lékařského nebo placebo. Došlo k významnému zlepšení u kozlíku, ale žádnému zlepšení u placeba.

Valeriána lékařská byla výrazně účinnější při zlepšování závažnosti symptomů premenstruačního syndromu. Výrazně zlepšila emocionální i fyzické symptomy.

Bolestivá období

A to pořád není všechno! Ve dvojitě zaslepené studii bylo 100 studentům podáváno buď placebo, nebo 255 mg kozlíku lékařského třikrát denně.

Valeriana se podávala tři dny od začátku menstruace ve dvou po sobě následujících cyklech. Valeriana byla výrazně účinnější při snižování menstruační bolesti.

Úzkost

Skvělá bylinka na spaní kozlíku je stejně dobrá jako léky na úzkost. Když výzkumníci porovnali kozlíku lékařského s benzodiazepiny při nespavosti, zjistili neočekávaný výsledek.

Valeriána se nejen vyrovnala lékem na nespavost, ale vyrovnala se i lékem proti úzkosti s menším počtem vedlejších účinků. Účinná je i kombinace kozlíku a mučenky.

Sociální stres

Valeriána lékařská, mučenka a meduňka jsou skvělé bylinky k relaxaci.

Dvojitě zaslepená studie poskytla sedmdesáti mužům buď placebo, kombinaci 90 mg kozlíku lékařského, 90 mg mučenky, 60 mg meduňky a 90 mg lipnice lékařské, nebo žádnou léčbu po dobu čtyř dnů.

Muži pak byli podrobeni sociálnímu zátěžovému testu, který sestával z pětiminutové ústní prezentace a pětiminutové mentální odečítací aktivity, přičemž byli nahráváni před živým publikem.

Testy na úroveň stresu, kterou sami uvedly, odhalily, že skupina užívající bylinky trpěla podstatně menším stresem než ostatní dvě skupiny.

Obsedantně kompulsivní porucha

Valeriána může být dokonce schopna pomoci lidem, kteří zápasí s obsedantně kompulsivní poruchou.

Osmítýdenní dvojitě zaslepená pilotní studie s 31 dospělými s obsedantně kompulsivní poruchou zjistila, že 765 mg kozlíku denně bylo při léčbě výrazně účinnějších než placebo.

Zdroj: naturalnews.com ,
Zpracoval: Badatel.net



Související články

- Potřeba spánku závisí na věku. Zjistěte jaký čas potřebujete a vyhněte se chorobám srdce, nadváze či cukrovce
- 12 nebezpečných večerních zlovyků, kterým byste se měli vždy vyhýbat
- Zkuste tuto jednoduchou techniku jak usnout za 30 sekund nebo ještě méně
- Toto ovoce bojuje proti nespavosti a posiluje funkci vašeho mozku