

# S POMOČJO NARAVE V BOJ PROTI NESPEČNOSTI

---

## BALDRIJAN (*Valeriana officinalis*)



Baldrijan ima med vsemi zdravilnimi rastlinami s pomirjevalnim delovanjem najbolj raziskano in dokazano učinkovitost.

Najvažnejša je korenika, uporabljajo pa se tudi korenine. Iz korenin in korenik pridobivajo tudi ekstrakt in alkoholni izvleček.

Pripravke z izvlečkom baldrijana lahko jemljejo ljudje, ki tožijo zaradi motenj, kot so nemir, nervoza, razdražljivost, stres, preobčutljivost na dražljaje iz okolja ter blage motnje spanja. Do sedaj opravljene raziskave so potrdile zdravilno delovanje baldrijana, vendar le v primeru rednega in dovolj dolgega jemanja. Baldrijan namreč nima akutnega delovanja, učinke delovanja opazimo šele po nekaj tednih rednega uživanja.

Neželeni učinki so zelo redki, lahko se pojavijo preobčutljivostne reakcije. Pripravki iz baldrijana po sedaj dostopnih podatkih ne povzročajo odvisnosti.

Sočasna uporaba pripravkov iz baldrijana in sinteznih pomirjeval lahko povzroči ojačan učinek, zato je pred takim kombiniranjem potreben posvet z zdravnikom. Baldrijan lahko vpliva na sposobnost vožnje. Podatkov o uporabi baldrijana med nosečnostjo in dojenjem ni, zato uživanja ne priporočamo brez zdravniškega posveta. Prav tako, zaradi pomanjkanja ustreznih podatkov, naj pripravke iz baldrijana uživajo le odrasli in otroci, starejši od dvanajst let.

## SIVKA (*Lanavdula angustifolia*)



Nabiramo cvetje, liste, pa tudi vso cvetočo zel. Najbogatejše s sivkinim oljem je cvetje, tik preden se odpre.

Sivka učinkuje proti krčem, je lahko dražljiva in poživljajoča. Uporabljamo jo pri napenjanju, migreni, omotici. Deluje tudi pomirjajoče in dobrodejno na počutje.

Neželenih učinkov pri pravilni uporabi ne pričakujemo, možne, čeprav zelo redke, so preobčutljivostne reakcije na koži. Podatkov o uporabi sivke med nosečnostjo in dojenjem nimamo, zato uživanja ne priporočamo brez zdravniškega posveta.

## HME LJ (*Humulus lupulus*)



Uporabljajo se lahko mladi brsti, cvetovi ali storži. Prav storži, ki jih nabiramo septembra, vsebujejo največ zdravilnih učinkovin.

Izvleček iz hmelja je pogosta sestavina zdravilnih čajev s pomirjevalnim učinkom in nekaterih zdravilnih pripravkov v tabletah in kapsulah. Ima pomirjajoče,

sedativno in spazmolitično delovanje. Uporabljamo ga pri vseh oblikah nemira, pri motnjah spanja, občutku strahu, nervozi in razdražljivosti.

Neželenih učinkov in drugih nevarnosti kljub dolgi zgodovini množične uporabe ne poznamo. Zaradi pomanjkanja podatkov o uporabi med nosečnostjo in dojenjem pa uživanja ne priporočamo brez zdravniškega posveta.

## MELISA (*Melissa officinalis*)



Melisa se poreže pri tleh. Oberejo se listi in zgornji cvetoči poganjki.

List melise je dopolnilna droga v zdravilnih čajih s pomirjevalnim delovanjem. Pripravki iz melise odganjajo vetrove, blažijo krče oziroma napenjanje v prebavilih ter delujejo antiseptično in pomirjevalno.

Melisa je varna rastlina. Neželenih učinkov ali drugih nevarnosti kljub dolgi zgodovini uporabe ne poznamo. Zaradi pomanjkanja podatkov o uporabi med nosečnostjo in dojenjem pa uživanje ne priporočamo brez zdravniškega posveta.

## PASIJONKA (*Passiflora incarnata*)



Zdravilni del pasijonke je zel. To je nadzemni del rastline, ki vsebuje cvetove, lahko pa tudi plodove.

Priporoča se predvsem za zdravljenje težav živčnega izvora. Deluje pomirjevalno, ima ugoden vpliv na spanec, lajša simptome stresa ter zmanjšuje občutek tesnobe. Lahko se uporablja tudi za lajšanje bolečin pri zobobolu, glavobolu in menstrualnih krčih.

Podatkov o neželenih učinkih iz kliničnih raziskav nimamo, vendar pa lahko veliki odmerki povzročijo depresijo centralnega živčnega sistema. Uporaba pasijonke med nosečnostjo in dojenjem je prepovedana.

Pripravila: Katarina Novak, mag. farm.

Avgust, 2018

### Literatura:

1. Samo Kreft, Nina Kočever Glavač. *Sodobna Fitoterapija*. Ljubljana. SFD, 2013
2. Richard Willfort. *Zdravilne rastline in njih uporaba*. Maribor. Založba obzorja, 1997.