

Läkevänderot

(*Valeriana officinalis*)

Egenskaper: Svag, långtidsverkande lugnande effekt av eterisk valerianaolja, kraftigare men korttidsverkande lugnande effekt av valepotriat, bägge med kramplösande effekt i tarmkanalen.

Dosering: 1.2 teskedar (0.5.2 gram) rotpulver per glas vatten intages vid behov flera gånger om dagen, eller hackad rot beredes som macerat i ett glas kallt vatten i 8.10 timmar.