

# Læge-Baldrian

## Valeriana officinalis

### Historiens 'lykkepiller'

Vokser vildt i løvskove, krat og i grøfter. Den er sjælden, men hører hjemme i den danske natur og holder af kalkrig fugtig jord.

Den er flerårig, og bliver over en meter høj.

Man anvender de dele af planten, der er under jorden, rødder, jordstængel og udløbere. I høj-sommeren sætter den hvide skærmbloster, der er meget populære hos al slags flyvende smådyr. Blomsterne er stærk aromatiske, og dufter sødt, specielt omkring solnedgang, hvor nattens sværmere skal lokkes til.

I folkemedicinen blev dens blade blandet med mynteblade, anvendt mod hovedpine. Tørrede blomster under hovedpuden blev anbefalet mod søvnløshed, hvilket uden tvivl har duftet himmelsk og afhjulpet sengenes af og til jordslåede og menneskelige dufte.

I den klassiske lægekundskab har man tilskrevet en virkning på lidelser, som epilepsi og pest.

Det virksomme stof i roden er valepotriater. Og planten indgår i dag i visse urtepillere, hvor den anbefales mod ængstelse, uro og søvnløshed.

Baldriandråber var et yndet middel mod hysteri og PMS i viktoriatiden, hvor rigtige damer svor til den for at styrke de sarte nerver, som navnlig (bedrestillede) kvinder formodedes at være i besiddelse af. Mindre velstillede kvinder havde sjældent tid og råd til en luksus som sarte nerver.

Der er ikke ført videnskabeligt bevis for de virksomme stoffer, men mange års erfaring taler for, at den rent faktisk har en beroligende virkning.



### Middelalderhaven fakta.

På Møn findes Læge-Baldrian i Jydelejet.

Hyldebladet Baldrian kan måske træffes på Møn.

Tema 8b: Lægeplanter