



NatuurlijkSimpel

Valeriaan

De valeriaan is een kruid dat bijna iedereen wel bij naam kent. Valeriaan staat bekend als een kruid waarvan je goed kunt slapen, alleen is het minder algemeen bekend hoe de plant eruit ziet. De valeriaan kan tussen de 1 a 1,5 meter hoog worden. Afhankelijk van hoe oud de plant is, is de diameter van de plant +/- 50 centimeter.

De valeriaan is dol op de zon en met de mooie witte of roze bollen vol bloemen geeft ze een heerlijke zoete lucht af, waar ontzettend veel insecten op afkomen. Het is in de zomer vaak een gezoem van jewelste rondom de valeriaan in de tuin.

Vanuit de kruidengeneeskunde is men vooral geïnteresseerd in de wortels. Wanneer de wortels in de herfst worden uitgegraven, bij een plant van minimaal 3 jaar, heb je de krachtigste valeriaan te pakken. Het is een klusje om deze goed uit te graven, schoon te maken en te drogen. Hierna is het wijs/verstandig om ze in een luchtdichte pot te bewaren, aangezien de valeriaan niet bepaald lekker ruikt. Dit is ook de reden dat ik de valeriaan niet standaard aan een theemix toevoeg, dit mag je zelf doen wanneer je dit nodig hebt.

Waar helpt de valeriaan bij?

- Staat bekend als kalmeringsmiddel
- Ondersteund met snel in slaap vallen.
- Spierontspanning

Leuk feitje: Heb je een kat in huis? Kijk dan niet gek op wanneer de kat lekker bij de valeriaan gaat liggen of de wortels wilt eten, de valeriaan heeft voor de kat namelijk een stimulerend en bedwelmend effect. Het biertje van de kat!