

Sinonimi: Valeriana angustifolia Tsch. — Valeriana exaltata Mik. jun. — Valeriana latifolia Vahl.

Narodni nazivi: baldrijan — devesin — doljen — kukavičina trava — majčina trava — mali odolin — macina trava — mačja trava — odolen — odoljan — odrijan — peltranić — špajka.

{rokbox title=|Odoljen| }images/stories/ljekovitobilje/153-odoljen.jpg{/rokbox}

Opis biljke: iz trajnog korijena tjera na sve strane žuto-smeđe korijenje i izdanke dugače i preko 10 cm. Stabljika, visine 20-120 cm, cjevasta je, vitka, uspravna i lagano izbrazdana. Listovi su perasto razdijeljeni, nasuprotni, različitog su broja listića, koji se nalaze na zajedničkoj peteljci, a po rubu su više ili manje nazubljeni. Donji listovi su s peteljkom, a oni pri vrhu stabljike su sjedeći. Bijeli ili ružičasti cvjetovi sastavljeni su na vrhu ogranaka u paštice.

{rokbox title=|Odoljen| }images/stories/ljekovitobilje/153-odoljen2.jpg{/rokbox}

Miris i okus: svježe iskopani korijen gotovo je bez mirisa. Tek nakon sušenja miris se pojačava na onaj karakterističan odoljenu. Korijenje odoljena s vlažnijih staništa, dobiva prodoran, gotovo neugodan miris.

Okus je gorak, sličan kamforu i ponešto oštar. Kod sušenja korijena treba pripaziti da mačke ne dođu blizu jer omamljene mirisom odoljena padaju kao u neki zanos te se na tom korijenju valjaju uz neobično mijaukanje, od čega vjerojatno i potiče narodni naziv za tu biljku - mačja trava.

Vrijeme cvatnje: od početka lipnja do konca srpnja, a pojedinačno i do kraja kolovoza.

Stanište: odoljen je raširen po čitavoj Evropi. Raste rado na vlažnim mjestima, uz grmlje i šikare, na vlažnim livadama, uz rubove šuma u nizinskim i brdskim područjima. Po planinama raste često na sunčanim, suhim i kamenitim položajima, gdje je čitava biljka nešto manja, sa slabije razvijenim korijenom ali zato s daleko jačim mirisom, pa baš tom korijenju odoljena treba dati prednost, jer je djelotvorniji.

Zbog stalne potražnje za tom drogom, prirodna nalazišta ne podmiruju potrebe, te se zbog toga, naročito u posljednje vrijeme, biljka sve više sadi na oraničnim površinama.

Ljekoviti dio biljke: u prvom redu je čitav korijen sa sukorijenjem (*Rhizoma Valerianae*, također i *Radix Valerianae*). Iz korijena dobiva se ekstrakt (*Extractum Valerianae*) i alkoholna iscrpina (*Tinctura Valerianae*).

Čitav podzemni dio sabire se u rujnu ili listopadu i to ili iskapanjem ili čupanjem čitave biljke, ako je zemljište vlažno da korijen prilikom čupanja nebi pucao i tako dijelom ostajao u zemlji. Korijen se očisti od nadzemnih dijelova stabljike, opere dobro u vodi te suši na vrlo umjerenoj toplini.

Od ljekovitih i djelotvornih tvari korijen sadrži eterično ulje (*Oleum Valerianae*) s nizom tvari, među ostalim izovalerijansku kiselinu koja uzrokuje karakteristično umirujuće djelovanje, nadalje taninsku, jabučnu, mravlju i octenu kiselinu, gumu, sluz, šećer, smolu, škrob i razne soli. Čitav niz tvari nije dovoljno ispitan.

Ljekovito djelovanje: korijen odoljena je osnovno sredstvo protiv nervnih smetnji, nervne iscrpljenosti, duševne premorenosti i nesanice. Odoljen se osobito preporuča ženama kod stanja uzбудljivosti, boležljivih nervnih i duševnih stanja posebne vrste (histerije), nervoznog grčevitog povraćanja, napadaja glavobolje (migrene), nervozne pomućenosti kao i kod smetnji u prijelaznoj dobi (climacterium). Kako liječenje živčanih tegoba uvijek ovisi i o mnogim drugim okolnostima, ne može samo upotreba odoljena donijeti željeni uspjeh. To, međutim, ne smanjuje ljekovitu vrijednost biljke. Glasoviti njemački prirodni liječnik, Hufeland, rekao je o odoljenu slijedeće: "Odoljen je jedno od najboljih sredstava, koje ja poznajem, za živce, za jačanje i reguliranje živčanog sistema, ako ga se pije, dnevno, kao čaj ujutro i uvečer. Ja sam vidio da time nestaju dugotrajne nervne poteškoće, histerija i grčevi svake vrste." I mnogi drugi glasoviti narodni liječnici, kao Rademacher i Kneipp, potvrđuju izvanredno ljekovito djelovanje odoljena.

Kod nervozne i nemirne djece, koja naginju crijevnim grčevitim napadajima, može biti od koristi kura čajem od odoljena. Općenito, kod probavnih smetnji nervozne prirode, zbog nedovoljnog izlučivanja probavnih sokova u želucu i crijevima, kod nervozom prouzročenih grčevitih stanja s osjećajem mučnine, kod nervoznih povraćanja i grčevitih napadaja zbog nagomilovanja plinova, čaj od odoljena djeluje kao izvrsno sredstvo za jačanje želuca. Odoljen je vrlo dobar prirodni lijek protiv boležljive strašljivosti i osjećaja straha koje dolazi zbog neurotičnih stanja; on je, osim toga, potpuno neškodljivo i prokušano sredstvo za odvikavanje od štetne upotrebe alkohola i nikotina.

Eterično ulje pobuđuje u malim dozama živčani sistem i djeluje na srce, protok krvi i na muskulaturu tijela. Vrlo se preporuča mješavina čaja od odoljena s ostalim ljekovitim biljkama, koje djeluju na smanjenje grčeva i umiruju kao čajna mješavina od jednakih dijelova, tako među ostalim aniš (br. 104) ili komorač (br. 57) ili s kamilicom (br. 89) ili hmeljem (br. 69). Osobito se preporuča mješavina s hmeljem kod teških nervoznih smetnji sna, odnosno, kod ustrajnih besanica. Već nakon nekoliko dana nastupit će poboljšanje, zaspalost i sve trajniji i dublji san.

Kod teških nesanica prve se male doze moraju postepeno povišiti, no ne treba se bojati štetnih popratnih pojava. Čaj odoljena ne treba uzimati predugo. Nakon otprilike 2 do 3 tjedna, treba kuru čaja na izvjesno vrijeme prekinuti, a prema potrebi je opet nastaviti.

Kod nervoznih srčanih poteškoća preporuča se slijedeća čajna mješavina: korijen odoljena, cvijet despika (br. 79), kamilicu (br. 89) i komorač (br. 57) treba izmiješati u jednakim dijelovima. Od te čajne mješavine uzimaju se 2 čajne žlice za 1 šalicu čajnog preljeva. Piju se dnevno 2 do 3 šalice lagano, tj. u gutljajima. Za pripremu čaja od odoljena uobičajene su dvije varijacije. Jedni daju prednost pripremi čaja u obliku običnog preljeva, dok su drugi za hladnu pripremu. Bolji uspjeh u liječenju postići će se hladnom pripremom. Jednu do 2 čajne žlice sitno izrezanog korijena odoljena (u pučkoj medicini uzimaju se umjesto toga 2 čajne žlice osušenih listova) treba staviti ujutro u 1 šalicu hladne vode i pustiti najmanje osam sati i nakon toga ocijediti. Navečer prije spavanja ugrije se ocijeđeni čaj do topline koja je ugodna za piće i pije topao u gutljajima.

U pučkoj medicini uzima se u prah stučeni suhi korijen, i to u količini na vrhu noža, a zatim se

popije gutljaj vode. To se uzima tri puta na dan. Podnosite li lakše tinkturu, uzmite 3 puta dnevno po 20 kapi na komadiću šećera ili s gutljajem vode.

Unatoč blagotvornom djelovanju odoljena, ipak treba upozoriti na negativno djelovanje prevelikih doza, jer preduga upotreba i povećane količine mogu uzrokovati tzv. "težnju za uzimanjem odoljena", koja se kao daljnja posljedica očituje u pojavama klonulosti i srčanih poteškoća.

Iz starih bilinarskih knjiga i pučke medicine: korijen odoljena, kuhan ili u prahu, pomiješan s vinom, otklanja bolove u križima, sprečava nadutost, pospješuje mokrenje i mjesečno pranje kod žena. Odoljen je bio sadržan u terijaku (univerzalni lijek, guste konzistencije, priređen od prašaka različitih sastojaka, pomiješan s medom ili sirupom, upotrebljavan u starom i srednjem vijeku) jer mu je pripisana moć protiv pošasti.

Primjena u liječenju životinja: korijen odoljena daje se domaćim životinjama kao čaj ili prašak ili kombiniran s ostalim biljnim dijelovima kao "stočni prašak" i to kod grčeva svih vrsta, kod probavnih smetnji, kod grčevitih napada zbog nagomilavanja plinova, kao sredstvo koje jača želudac, kao sredstvo koje pospješuje volju za uzimanjem hrane te kao umirujuće sredstvo.

Napomena: srodnik odoljena je:

VALERIANA CELTICA PANT. — špajk

Sinonimi: Valeriana Pancicii Hal. et Bald. — Valeriana saxalilis Panc.

Narodni nazivi: odoljen — podzemljuha — prava špajka — spikul — špajka. To je niska biljka planinskih područja, koja ne raste u našim krajevima.

{rokbox title=|Špajk| }images/stories/ljekovitobilje/153-spajk.jpg{/rokbox}

Ljekovito djelovanje: budući da raste u višim alpskim predjelima, u dubokim uvalama i na tzv. "špajk zemljištu" te kao alpska ljekovita biljka, sadrži iste tvari kao i odoljen te se i upotrebljava na isti način u prirodnom liječništvu. Alpsko stanovništvo smatra špajk vrednijim nego odoljen iz ravnica. Čaj od korijena uzima se nezaslađen. U nekim planinskim predjelima špajk je gotovo iskorijenjen te se morao zaštititi kao rijetka planinska biljka.

