

STRES



I ZIOŁA

W walce ze stresem i bezsennością warto zastosować sprawdzone i naturalne środki, jakimi są zioła. W łagodny i bezpieczny sposób pomogą one pozbyć się napięcia nerwowego. Kuracja ziołowa powinna trwać od 4 do 6 tygodni. W razie potrzeby po dwutygodniowej przerwie można ją powtórzyć. W celu zwalczania stresu szczególnie polecane jest stosowanie następujących roślin:

Kozłek lekarski (waleriana)

Waleriana ma silne właściwości uspokajające. Działa kojąco, zmniejszając napięcie nerwowe. Poprawia również jakość snu, redukuje bóle migrenowe, zwiększa koncentrację, działa rozkurczowo. Na stargane nerwy najlepiej wpływają wyciągi z waleriany na bazie alkoholu.

Melisa lekarska

Melisa jest doskonałym środkiem na zmęczenie, drażliwość i niepokój. Roślina ta zmniejsza uczucie nerwowości i uspokaja bicie serca. Ponadto melisa pomaga zwalczyć bóle głowy, pobudza trawienie, zmniejsza wzdęcia, działa przeciwbakteryjnie. To tylko niektóre z jej licznych właściwości leczniczych. Najczęściej spożywana jest w formie naparu, jednak jej liście można spożywać również w postaci surowej, jako dodatek do sałatki.

Męczennica krwista

Roślina ta wykorzystywana jest jako środek poprawiający nastrój. Działa uspokajająco, zmniejsza napięcie psychiczne, pomaga w leczeniu zaburzeń snu oraz nadpobudliwości. Stosowana jest również jako lek przeciwzapalny, znieczulający i przeciwreumatyczny. Jej działanie wzrasta przy jednoczesnym stosowaniu rumianku i waleriany.

Werbena

Werbena jest stosowana w łagodzeniu migrenowych bólów głowy. Posiada również właściwości przeciwzapalne oraz uspokajające. Pomaga w stanach zwiększonego napięcia nerwowego. Pozytywnie wpływa na układ trawienny, wzmacnia apetyt i działa moczopędnie. W lecznictwie wykorzystywane są liście rośliny, zwykle podawane w postaci naparu. Może być również składnikiem olejku do kąpieli.

Chmiel

To roślina bardzo popularna w Polsce. Zawiera lupinę, która ma właściwości nasenne i uspokajające. Jej działanie jest silniejsze niż związków zawartych w melisie czy walerianie. Uspokajająco wpływa nie tylko wyciąg z chmielu, ale nawet sam aromat szyszek. Można dodać ich kilka do wypełnienia poduszki, żeby lepiej spać.

Arcydzięgiel litwor

Jest to roślina dwuletnia z rodziny selerowatych. Poza tym, że posiada właściwości uspokajające, ceniona przede wszystkim jako środek pobudzający układ trawienny. Pomaga pozbyć się niestrawności i przynosi ulgę w czasie kolki. Działa również jako delikatny środek wykrztuśny, pomagając pozbyć się kaszlu. W przypadku problemów z układem oddechowym używa się korzenia ziela. Olejek z korzenia stosuje się również przy bólach reumatycznych, do nacierania obolałych miejsc. Ponadto, arcydzięgiel poprawia przepływ krwi, więc używać go można w przypadku słabego krążenia. Łodygi arcydzięgla można gotować i podawać jako przystawkę. Również liście nadają się do spożycia, np. dodawane do sałatek, zup, ryb.

Lawenda lekarska

Lawenda jest pomocna w walce z napięciem oraz nerwicą. Ma silne właściwości łagodzące i relaksujące. Zapobiega migrenie i bezsenności, przynosi ulgę w depresji. Ponadto wzmacnia system odpornościowy, działa rozkurczowo i obniża ciśnienie krwi. Rozdrobnione listki lawendy można dodawać do potraw. Sporządza się również olejek lawendowy, który jest cennym środkiem pierwszej pomocy. Wspiera gojenie ran i poparzeń.

