

Miért fogyasszunk rendszeresen citromfűvet?



A citromfű nagyon népszerű gyógynövény, melyet millióan használnak szerte a világon. Nemcsak a kellemes illata és íze miatt olyan nagyon népszerű, hanem az egészségügyi előnyei miatt is. Cikkünkben a citromfű csodás hatásait soroljuk fel.

A citromfűvet a középkor óta használják gyógyászati célokra. Elsősorban nyugtató hatásáról ismeretes, nem véletlen, hiszen csökkenti a stresszt és a szorongást, fokozza a kognitív teljesítményt, elősegíti a pihentető alvást, eredményesen küzd meg a vírusokkal és még az emésztést is támogatja.

Számos tanulmány igazolja, hogy a citromfű eredményesen enyhíti a szorongásos tüneteket. Ahhoz, hogy a szorongás csökkenjen, az agyban növelni kell a GABA-szintet, ami nem más, mint a gamma-aminovajsav. A citromfűvel kapcsolatban bebizonyosodott, hogy javítja a GABA hatékonyságát.

A depresszió olyan állapot, olyan hangulati rendellenesség, amikor a depresszióban szenvedő személy akkor sem tud örülni az életnek, amikor nincs is semmi oka a szomorúságra. Azonban a citromfű remekül enyhíti az enyhe és közepesen súlyos depressziós tüneteket.

A stressz, pontosabban a kezeletlen stressz krónikus betegségekhez vezethet és még az alvási nehézségekért is felelőssé tehető. Amennyiben a szervezetben megemelkedik a kortizol, azaz a stresszhormon szintje, úgy csökken a szervezetben a fehérvérsejtek száma, ami pedig gyengébb immunrendszert eredményez. Emiatt azonban az emberek fogékonyabbak lesznek a különféle betegségekre, beleértve a megfázást és más fertőzéseket.

Mivel a citromfű nyugtató hatással rendelkezik, így a segítségünkre lehet a stressz mérsékelésében. A gyógynövény nemcsak a stresszhormonok szintjét csökkenti, hanem az álmatlanság leküzdésében is segítségünkre lehet.

A citromfűvet akkor is használhatjuk, ha szeretnénk megelőzni a fertőzések kialakulását. Kutatások igazolják, hogy a gyógynövény olyan anyagokat tartalmaz, melyek szerepet játszanak a baktériumok és a vírusok elpusztításában.

Ez a kellemes ízű gyógynövény antioxidáns hatással is rendelkezik, így hozzájárul a sejtkárosodás megakadályozásához, ami azért lényeges, mert így sok betegségtől óvhatjuk meg magunkat.

Kutatások igazolják, hogy a citromfű, csakúgy mint a kamilla vagy a borsmenta még az emésztési zavarokon is segíthet.

A citromfűvel kapcsolatban sok kutatást végeztek. A vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy ez a gyógynövény javítja a memóriáját azon betegeknek, akik Alzheimer-kórban szenvednek.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/miert-fogyasszunk-rendszeresen-citromfuvet/>
(Letöltés dátuma: 2021.03.03.)