

## Szomorúságűző gyógynövények



A szomorúság nem jó dolog, hiszen a letargikus hangulat miatt nem úgy végezzük a feladatainkat, ahogyan szeretnénk, és még az is előfordulhat, hogy a környezetünkkel sem úgy bánunk, ahogyan azt megérdemelnék. Mit tehetünk a szomorúság ellen?

Gyógyszert lehetőleg ne vegyünk be, hiszen az antidepresszánsok és a kedélyjavítók nemcsak függőséget okozhatnak, hanem számos mellékhatással is rendelkeznek. A természet is felkínál olyan lehetőségeket, kincset érő gyógynövényeket, amelyek a szomorúság elűzésében is nagyon hatékonyak.

Az egyik ilyen gyógynövény a citromfű. Nagyon kellemes az illata és rendkívül hasznos, ha feszült vagy szomorkás, lenyomott lelkiállapotba kerülünk. A citromfűből készíthetünk teát, amely nemcsak a jó hangulat megteremtését segíti elő, hanem oldja a feszültséget és az emésztőrendszeri problémákon is sokat segíthet.

A másik remek gyógynövény a szomorú hangulat elűzéséhez nem más, mint az illatos levendula. Ezt a gyógynövényt már évszázadok óta alkalmazzák az aromaterápiában, hiszen amellet, hogy jó hangulatot terem, számos más pozitív tulajdonsággal is rendelkezik.

A levendula ugyanis csökkenti a stresszt és a szorongást, így azok, akik alvászavarral küzdenek, este lefekvés előtt mindenképpen fogyasszanak el egy csésze levendulateát. De az is jó megoldás, ha beszereznek egy levendulapárnát, hiszen az illatának aromaterápiás hatása kiemelkedő.

A rózsá ugyan nem gyógynövény, mégis hasznos, ha van a kertünkben és néha beviszünk belőle a lakásba egy-egy csokorral. A rózsának kellemes az illata, így az aromaterápiás hatása is

érvényesül, és csak rá kell néznünk egy színes, illatozó rózsacsokorra, máris jobb lesz a kedvünk.

Gyógynövények közül kiemelkedő szerepe van még a mentának és a rozmaringnak is. Mindkettő hatékony kedélyjavító, ezen kívül a menta nagyon hasznos az emésztés és az egész emésztőrendszer számára.

A rozmaring és a belőle készült tea javítja a kognitív funkciókat. Azaz, ha rendszeresen fogyasztunk rozmaringból készült teát, nagy eséllyel nem lesznek memóriagondjaink, sőt a koncentráció is jobban működik majd.

A mediterrán országokban nagyon közkedvelt a bazsalikom. Nemcsak azért, mert remek fűszerezést biztosít a mediterrán ételek számára, hanem azért is, mert nyugtató hatással is rendelkezik. Így a menta mellett a bazsalikom az a fűszernövény, amely a hangulatra és az emésztésre is egyaránt pozitívan hat.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/szomorusaguzo-gyogynovenyek/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)