

Hatékony téli szorongásoldó gyógynövények



Sok gyógynövény áll rendelkezésünkre, amelyek remek szorongásoldónak bizonyulnak. Az emberek jelentős része azonban még mindig jobban bízik a gyógyszerekben, mint a gyógynövényekben, pedig azok sok hasznos vegyületet tartalmaznak, így számos pozitív hatást tudnak kifejteni a szervezetünkben. További előnyük, hogy nem okoznak hozzászokást, és ha mértékkel fogyasztjuk és betartjuk a felhasználásukkal kapcsolatos szabályokat, mellékhatásoktól sem kell tartanunk. A cikkben 4 olyan gyógynövényt mutatunk be, amelyek nagyon hatékonyan oldják a szorongást és hihetetlenül jól csökkentik a stressz szintjét.

A kamilla jól nyugtatja az idegeket. Már az ókorban a rómaiak is előszeretettel használták ezt a virágot és hittek nyugtató hatásában. Milyen igazuk volt! Az egyik legjobb gyógynövény az idegek lenyugtatására a kamilla, hiszen olyan anyagokat tartalmaz, amelyek hozzájárulnak a szorongás csökkentéséhez.

Bővelkedik antioxidáns vegyületekben, többek között sok flavonoidot és fenolt tartalmaz. Ez a gyógynövény egyébként csökkenti a stressz okozta étvágycsökkenést és fejfájást is. Ha csak egy kis pihenésre vágyunk, akkor lefekvés előtt kortyolgassunk el egy csészényi kamillateát.

Az ashwagandha nevű gyógynövény is segítséget nyújt a szervezetnek megbirkózni a fizikai és az érzelmi stresszel úgy, hogy csökkenti a szervezetben a stresszhormonok magas szintjét. Ez azért nagyon fontos és hasznos, mert ha tartóssá válik ez a negatív állapot, szorongás és depresszió is kialakulhat, sőt jelentősen romolhat az alvás minősége is.

A gyömbér egy olyan aromás, csípős ízű gyógynövény, amelyet már régóta alkalmaznak a szorongás oldására. Antioxidáns gyógynövényként ismerjük, amely egy gingerol nevű vegyületet tartalmaz, ez főként stresszhelyzetben jelent komoly segítséget az emberi szervezet számára. A gingerol ugyanis képes semlegesíteni a stressz során felszabaduló szabad gyökök negatív hatásait.

Hogyan használjuk fel legegyszerűbben? Reszeljük le egy darab gyömbért, majd forrázzuk le 2-3 dl vízzel, hagyjuk állni 10 percig, majd fogyasszuk citrommal és mézzel ízesítve.

A levendulát már évszázadok óta alkalmazzák szorongás és idegesség ellen. Az aromaterápiában is eredményesen használják a levendulából nyert olajat, hiszen ez a csodálatos gyógynövény kiváló a szorongás ellen és nagyszerűen oldja a stresszt. De csökkenti a kortizolszintet is, és kedvezően hat az elmére, azaz pozitív érzelmeket és gondolatokat szabadít fel bennünk.

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