Zioła na stres

9 sierpnia 2018

Jak reaguje nasz organizm na dawkę stresu? Pod wpływem impulsów z mózgu gruczoły nadnerczowe wydzielają adrenalinę, kortyzol oraz inne hormony. W szybkim tempie dostają się one do różnych części ciała, przygotowując je do walki. Zwalnia się perystaltyka jelit, co prowadzi do przemieszczenia się części krwi z jelit do mózgu i mięśni.

Niejednokrotnie występują bóle brzucha i nudności. Dochodzi do przyspieszenia oddechu w celu uzyskania zwiększonej ilości tlenu. Następuje przyspieszenie akcji serca oraz podwyższenie ciśnienia tętniczego. Wątroba uwalnia dodatkową ilość glukozy do krwi. Wzmaga się praca trzustki, która dostarcza insulinę konieczną do szybkiej przemiany glukozy. Zwiększa się wydzielanie potu, co ochładza organizm oraz doprowadza do zużycia nadmiaru energii. Zostają uwolnione substancje przyspieszające krzepnięcie krwi, co ma przyspieszyć zahamowanie ewentualnego krwawienia. Organizm pozostaje więc w stanie pełnej gotowości, aż do ustąpienia czynnika stresogennego. Długotrwałe sytuacje stresowe są dla nas czynnikiem wycieńczającym.

Stres to powszechne zjawisko naszych czasów. Jest on naszym

codziennym kompanem, który towarzyszy nam niemalże każdego dnia. Szybkie tempo życia, niezdrowe diety, zbiór negatywnych emocji oraz przeżyć kumulują w nas stres. Człowiek nigdy nie żył w środowisku wolnym od stresu. Każdy z nas prędzej, czy później znajdzie się w sytuacji stresowej, a zachowanie jego organizmu będzie w każdym przypadku identyczne, polegające na obronie i ucieczce.

Niestety organizm reaguje podobnie na niewielkie bodźce stresowe, choćby takie jak spóźnienie się na umówione spotkanie lub czekanie w kolejce. W ciągu dnia spotykamy setki takich sytuacji i niejednokrotnie nie zauważamy reakcji naszego organizmu. Jednak negatywne skutki działania stresu intensywnie się sumują i wywołują choroby serca, zaburzenia ze strony układu pokarmowego, objawy bólów głowy oraz złego samopoczucia.

Należy jednak pamiętać że nie każdy stres jest szkodliwy. W niektórych sytuacjach życie bez tej reakcji byłoby trudne. Są osoby, które nawet potrzebują stresów, gdyż to właśnie uczucie zagrożenia, strachu, braku czasu stanowi dla nich motywujący bodziec do pracy i działania. Na inne osoby działa on jednak demobilizująco. Już nawet niewielki stres może zahamować ich działanie i zaburzać prawidłowe funkcjonowanie. Psychologia w tym zakresie stwierdza, iż to nie natężenie stresu jest szkodliwe, ale właśnie sposób, w jakim dany organizm na niego reaguje i w jaki sposób umiejętnie radzi sobie ze stresem.

Co na nerwy bez recepty?

Najczęściej w leczeniu stresu wystarczające jest łączenie terapii alternatywnej i samoleczenia. Niekiedy jednak, zwłaszcza w razie szczególnie dużego nasilenia uciążliwych objawów, i współistnienia innych chorób , konieczne bywa zastosowanie leków według wskazań lekarskich. Jednak w naturalny sposób zioła na stres w postaci herbat i wywarów pomagają i przynoszą szybką ulgę w każdej sytuacji stresowej.

Złagodzą występowanie takich objawów jak poczucie lęku, czy pobudzenie oraz kłopoty z zasypianiem i snem.

Uspakajające zioła na stres i zdenerwowanie

W kategorii ziół na stres cechujących się działaniem uspokajającym, największą sławę posiada melisa. Melisa to zioło na stres mające szerokie właściwości uspokajające. Zmniejsza trudności z zasypianiem. Melisa pomaga odprężyć się ludziom znerwicowanym, uczącym się oraz z objawami lęku.

Jest ona składnikiem wielu herbat, a także tabletek uspakajających. Herbatę z melisy można przygotować zalewając torebkę lub łyżkę ziela melisy szklanką wrzątku. Zioło na stres w postaci melisy powinno być zaparzane pod przykryciem przez 5 minut. Pij ciepły napar 2 do 3 razy dziennie.

Napary można również przygotowywać z mieszanki ziół na stres, które zawierają takie zioła jak korzeń kozłka, ziele krwawnika, liść mięty i melisy, koszyczek rumianku. Zmieszane zioła na stres w ilości jednej łyżki zalej szklanką wody, zagotuj i odstaw. Po upływie 15 minut przecedź. Pij jedną szklankę naparu rano na czczo oraz jedną szklankę wieczorem przed zaśnięciem.

Leki ziołowe w formie ziół na stres mogą przynieść doraźna ulgę w stanach nerwowych.

W tych dolegliwościach skutecznie pomoże nam napar z kozłka lekarskiego, przygotowany z dwóch łyżek zioła na stres. Tak przygotowany napar należy gotować przez około 2 minuty i przecedzić. Napar należy pić 2-3 razy dziennie po pół szklanki. Kozłek lekarski działa rozkurczowo, uspakajająco. Zioło na stres występujące w postaci kozłka lekarskiego obniża ciśnienie krwi. Dziurawiec zwyczajny to zioło na stres mające właściwości lecznicze uspakajające, przeciwdepresyjne i

rozkurczowe. Wyciągi alkoholowe z zioła na stres w postaci dziurawca są stosowane w łagodnych stanach depresyjnych i zaburzeniach snu.

Poprzez działanie uspakajające zioła na stres skutecznie zwalczają napięcie emocjonalne, nerwicę różnego pochodzenia oraz nagromadzone nerwy. Leczenie stanów nerwowych mogą wspomóc zioła, które stabilizują nadmierne pobudzenie psychoruchowe.

Skuteczne i polecane zioła na stres to przede wszystkim:

Żeń-szeń syberyjski jest to zioło na stres, pobudzenie i nerwicę, które podnosi aktywność oraz zmniejsza uczucie zmęczenia. Zioło na stres regeneruje pracę mózgu, wspomagając produkcję dopaminy i serotoniny. Żeń –szeń podnosi poziom serotoniny, dzięki czemu łagodzi wahania nastrojów. Wspomaga także układ odpornościowy organizmu.

Bazylia zioło oraz przyprawa często stosowana w kuchni o dość charakterystycznym zapachu jest bogatym źródłem witaminy K. Bazylia zawiera także duże ilości magnezu, który dba o zdrowie układu nerwowego. Zioła na stres działają głównie na układ pokarmowy i układ nerwowy. Bazylia posiada właściwości uspokajające, dlatego też jest stosowana w czasie pobudliwości nerwowej, zmęczenia, depresji, niepokoju lub bezsenności. Zioło to ma również zastosowanie w leczeniu bólów migrenowych głowy. Zioło na stres w postaci bazylii jest ziołem wszechstronnym. Posiada właściwości przeciwzapalne, dzięki którym leczy wszelkie zapalenia pozostawiając nasz organizm w dobrej kondycji. Bazylia możemy urozmaicać wszelkie potrawy, a także możemy zaparzać w formie herbat. Uważa się również, że bazylia pospolita jest ziołem na stres, działającym lekko uspokajająco, przeciwdepresyjnie. Ziele poprawia nastrój i dodaje sił. Zaburzenia ze strony układu pokarmowego oraz jelit mogą być objawem nerwicy. Objawy te mogą występować pod wpływem różnego rodzaju napiec emocjonalnych. W stanach tych często towarzyszą nam uporczywe objawy w postaci biegunek,

wymiotów, bólów brzucha, nudności.

Melisa to zioło na nerwicę, które poprawia pracę żołądka i jelit. Ma działanie rozkurczowe i wzmacniające. Melisa pomaga w leczeniu łagodnych zaburzeń rytmu serca. Jest łagodnym lekiem uspakajającym. Korzystnie wpływa na proces leczenia choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Napar z zioła na stres to idealny sposób do likwidowania skurczy jelit i dróg żółciowych.

Rumianek pospolity leczy zaburzenia trawienia takie jak wzdęcia, gazy, skurcze żołądka i jelit wywołane stanami nerwicowymi. Kwiat rumianku wykazuje łagodne działanie uspokajające i rozkurczowe. Uspokaja, wycisza również odpręża. Zapobiega skurczom mięśni gładkich przewodu pokarmowego. Zioło na stres jakim jest rumianek zalecane jest dla dzieci.

Mięta pieprzowa działa rozkurczająco na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, dzięki czemu łagodzi skurcze żołądka oraz jelit, będące wynikiem stresu i napięcia nerwicowego.

Zioła na stres likwidujące bezsenność

Wszelkie badania statystyczne wykazują, że napięcia zgromadzone w ciągu dnia często zakłócają nam sen. Stres, stany nadpobudliwości, zmęczenie i ból są zazwyczaj podstawowymi przyczynami bezsenności. W tym wszystkim pomoże nam naturalna kuracja ziołowa z ziół na stres.

Na stres potrzebne nam będą zioła, które działają łagodnie, uspakajająco, umożliwiają odprężenie i zrelaksowanie. Napary z ziół na stres nie zawierające kofeiny pomagają uzyskać spokój. Niektóre zioła na stres zawierają substancje mogące zwalczyć objawy oraz stany chorobowe związane z nerwicą. Na przykład bukwica obniża ciśnienie tętnicze, a mięta i waleriana pomagają w walce z bezsennością. Zioła na stres nie

uzależniają, a ich spożycie może być częstotliwe, jednak z zastosowaniem rozsądnych przerw, które mają na celu zachowanie najwyższej mocy ziół.

Chmiel i kozłek lekarski to zioła na stres, które uspokajają, a także zmniejszają nadpobudliwość ruchową. Jeżeli oczekujemy odpoczynku po kilku nieprzespanych nocach, to zioła na stres w postaci chmielu i kozłka lekarskiego zagwarantują nam zachowanie równowagi snu. Zioło na depresję, które można spożywać bez obawy o wystąpienie skutków ubocznych to melisa lekarska. Zioło skutecznie łagodzi stany lękowe i nerwice. Nie powoduje otępienia i wzmożonej senności w trakcie dnia. Pomaga w zaburzeniach rytmu serca. Zmniejsza trudności z zasypianiem.

Zioła na stres pobudzają nastrój i poprawiają samopoczucie. Selektywnie dobrane zioła na stres wspomagają prawidłowy sen, pamięć, czynności ruchowe, gotowości do działania, koncentracji i uczenia się oraz zapamiętywania. Są to czynności, które sytuacje stresowe ograniczają. Ich działanie opiera się głównie o łagodzenie stanów lękowych i kłopotów z bezsennością, a jak wiadomo spokojny sen pozwala na regeneracje naszego organizmu i sił.

Do tych ziół należą:

Kozłek lekarski ma działanie uspakajające. Nalewki i wyciągi sporządza się z kłącza i korzenia zioła na stres. Preparaty z zioła na stres są zalecane w łagodnych zaburzeniach snu. Poprawiają jego jakość i skracają czas zasypiania. Stosuje się je również w zaburzeniach neurowegetatywnych, w zespole napięcia przedmiesiączkowego oraz pomocniczo w zaburzeniach rytmu serca.
Liść i kwiaty lipy pomaga w stanach przemęczenia, znużenia, osłabienia koncentracji, jak również przy nerwobólach. Lipa jest jednym z najbezpieczniejszych ziół na stres, które nie posiada skutków ubocznych nawet przy długotrwałym stosowaniu.

Jasnota biała to zioło na stres, które pomaga w uporczywych

problemach układu trawiennego. Wykorzystywana jest do leczenia niezbyt silnych biegunek wywołanych na tle emocjonalnym.

Werbena pospolita to zioło na stres, łagodzące problemy z bezsennością, nadmierną nerwowością i migreną. Werbena to zioło na stres, które skutecznie łagodzi napięcia związane z okresem menopauzy.

Mierznica czarna jest ziołem na stres o silnych właściwościach uspakajających. Zioło należy stosować umiarkowanie lub z przerwami, by nie dopuścić do przedawkowania, gdyż nadmiar związków zawartych w ziołach, może powodować zaburzenia widzenia oraz bóle głowy.

Glistnik jaskółcze ziele to zioło na stres zawierające alkaloidy, które skutecznie normują stany nerwowe układu nerwowego działając uspakajająco. Zioło na stres jakim jest glistnik jaskółcze ziele powinno być używane wyłącznie pod kontrolą lekarza. Przeciwwskazaniem do jego stosowania to ostre stany zapalne błony śluzowej żołądka i jelit, jaskra i końcowy okres ciąży.

Arcydzięgiel zioło na stres ma zastosowanie w zaburzeniach występujących na tle nerwowym. Zioło działa uspokajająco na stany nadmiernego pobudzenia. Łagodzi nerwicę wegetatywną. Zmniejsza uczucie niepokoju skutecznie usuwając bezsenność. Zioło na stres powszechnie używane jest w leczeniu migren.

Sposoby na ukojenie nerwów

Stres można zmniejszyć relaksującą kąpielą z dodatkiem olejku rumiankowego, drzewa sandałowego, lawendy, cyprysów, jałowca, róży, szałwii muszkatołowej. Olejki eteryczne można także wdychać przez nasączoną nimi chusteczkę. Wiele surowców roślinnych występujących w różnego typu mieszankach, kroplach, czy syropach ma kojący wpływ na układ nerwowy i pomaga radzić sobie ze stresem. Masaż to zabieg najbardziej relaksujący i redukujący stres zabieg. Szczególnie, gdy podczas masażu

stosuje się wymienione powyżej olejki eteryczne. Pozwala nam utrzymać zdrowie jak i zadbać o naszą urodę, której stres nie oszczędza. Stres redukuje także medytacja.

Głębokie oddychanie, relaksacja, wizualizacja oraz inne techniki ułatwiają pokonanie stresu. Pomocna w walce ze stresem może być także muzykoterapia. Korzystnie na stres wpływa wszelka aktywność fizyczna, która zapobiega napięciom emocjonalnym i pomaga radzić sobie ze stresem. Doskonałym pogromcą stresu są ćwiczenia fitness, basen, joga czy tai chi. Warto zadbać także o nasz jadłospis. Prowadzona dieta powinna dostarczać nam wielu cennych wartości odżywczych, których brak powoduje dodatkowe osłabienie organizmu. W razie dużego nasilenia stresu, warto podzielić się problemami z innymi osobami oraz poprosić je o pomoc i porady. Szczera rozmowa z członkiem rodziny lub przyjacielem często pozwala ujrzeć problem we właściwych proporcjach.

Zdjęcie: TheDigitalArtist (CC0)
Źródło: Ziola-Na.net