

Domů > Top ten protistresových bylin aneb Jak příroda léčí bolest na duši

zahrada

Top ten protistresových bylin aneb Jak příroda léčí bolest na duši

Sychravé podzimní dny jsou tady. Pro mnohé je tento podmračený čas spojený s melancholickou náladou, stresem, únavou a splínou. Jak si můžeme pomoci sami? Svět léčivých bylin nám podává pomocnou ruku a nabízí řadu možností, jak přírodní cestou zvládnout stres a navodit klidnou mysl. Při nespavosti, smutku, lehčí depresi nebo únavě prospějí možná i víc než psychofarmaka, ale to už je na každém z nás.

Redakce

autor

Ve své původní formě je stres fyziologická reakce, kterou tělo v podstatě reaguje na ohrožení. Příznaky jsou únava, nespavost nebo neschopnost soustředění, nervozita, neklid nebo popudlivost, nevolnost, průjem i zácpa, bolesti hlavy, podráždění, zloba, apatie a pesimismus, v neposlední řadě i ztráta zájmu o sex. Vleklé nebo silné příznaky stresu oslabují imunitní systém a zvyšují riziko onemocnění srdce, vysokého krevního tlaku, zažívacích potíží, migrény a možná i rakoviny, proto se už bez lékaře neobejdeme.

Splín a melancholie k podzimu tak nějak patří

Zdroj: Pixabay

Nejen jaro, ale i podzim provází zvýšená únava. A přitom teď potřebujeme být silní, aby tělo mohlo lépe odolávat náporům chorob z nachlazení a podzimním depresím. Vyčerpání je přirozeným následkem námahy, fyzické i duševní. Je-li však únava nepřiměřená vykonané práci a vynaložené energii, může to být první signál onemocnění nebo varování, že je třeba něco v životě změnit. Trvá-li únava déle než 2 týdny, provází ji zvýšená teplota, hubnutí, nevolnost či bolesti svalů, je třeba vyhledat lékaře.

Léčivé rostliny mohou pomoci zvládnout jak stresové stavy, protože mají uklidňující účinek a obnovují duševní vyrovnanost, tak překonat únavu a vyčerpání, protože dokážou aktivizovat imunitní systém. Které to jsou, proč a jak mohou pomoci nebo jak si můžeme sami pěstovat?

1. Šalvěj lékařská (Salvia officinalis): pomáhá čelit psychickému rozladění, posiluje nervovou soustavu

Šalvěj lékařská si poradí s kašlem i blbou náladou: Jak si udělat domácí sirup

0

2. Rakytník řešetlákový (Hippophae rhamnoides): odbourává únavu a povzbuzuje odolnost proti stresu

Jeho Veličenstvo rakytník řešetlákový aneb zářivě oranžový vitaminový král

0

3 Heřmánek pravý (Matricaria chamomilla): má uklidňující účinky, vede k celkové relaxaci, doporučuje se u nespavosti

Starý dobrý heřmánek: Kouzelná bylinka, která dokáže každému více či méně pomoci

0

4. Kořen maralí (Rhaponticum carthamoides): je vhodný pro organismus vyčerpaný, usnadňuje adaptaci na stres

Zázračné léčivé pichlavé bodláky: Ostropestřec mariánský, bělotrn kulatohlavý a kořen maralí

0

5. Rozmarýn lékařský (Rosmarinus officinalis): obsahuje éterické oleje, které povzbuzují náladu a tiší smutek

Rozmarýn lékařský nemá chybu: Zlepšuje náladu, rozehřívá tělo, zvýrazňuje chuť a krásně voní

0

6. Vřes obecný (Calluna vulgaris): má výrazné sedativní účinky, a proto se osvědčil při léčení poruch spánku

7. Ženšen pětilistý (Jiaogulan): posiluje přirozenou obranyschopnost, potlačuje únavu, slabost a vyčerpání

Jak pěstovat bylinu nesmrtelnosti aneb Mít doma ženšen pětilistý se rozhodně vyplatí

0

8. Kozlík lékařský (Valeriana officinalis): pomáhá při stavech úzkosti a přepracování, podporuje spánek

Kozlík lékařský: Bylinka, která stojí na vaší straně v boji proti stresu a splínu

0

9. Pýr plazivý (Elytrigia repens): pročišťuje a odvodňuje organismus, ale především posiluje imunitu

Pro zahrádkáře úporný plevel, pro bylinkáře nedoceněné léčivky: Nenáviděná i milovaná trojka

0

10. Šišák bajkalský (Scutellaria Baicalensis): působí proti vyčerpání a stresu, zlepšuje náladu a kvalitu spánku

Šišák bajkalský je tím pravým ořechovým, když potřebujete posílit imunitu nebo zahnat chmury

0

Zařazeno v: **byliny, protistresové byliny, podzimní splín, podzimní melancholie, podzimní únava**

Redakce

autor

Source URL:

<https://napady.iprima.cz/prima-napady/top-ten-protistresovych-bylin-aneb-jak-priroda-leci-bolest-na-dusi>