

Walczymy z dziecięcym szkolnym stresem za pomocą ziół

written by Ewa Kozioł

```
[et_pb_section admin_label="section"]
```

```
[et_pb_row admin_label="row"]
```

```
[et_pb_column type="4_4"]
```

```
[et_pb_text admin_label="Text"]
```

Dzieci naszych czasów są bardzo aktywne, wręcz hiperaktywne, ponieważ liczba stymulantów, jakie docierają do nich w ciągu dnia, niejednego dorosłego po prostu by wykończyła. Łącząc to z wymaganiami i oczekiwaniami, stawianymi dziecku z każdą kolejną świeczką na torcie urodzinowym, bycie najmłodszym przestaje być takie bez troskie. Po dniu w szkole pełnym rywalizacji i dodatkowych lekcjach nasze dzieci najzwyczajniej w świecie czują się wykończone i podobnie jak dorośli stają się wyczerpane, przemęczone i przepracowane.

```
[et_bloom_inline optin_id="optin_41"]
```

Nasza chęć organizacji i wspierania rozwoju dziecka sprawia, że często nie ma ono czasu na nudę. Jest to całkowicie normalne – w końcu chcemy, aby było lepsze od nas. Czasami jednak dociera ono do granicy. W takich trudnych okresach podenerwowania i nadmiernego stresu, strachu warto sięgnąć po zioła. Oczywiście nie możemy ziołami kamuflować problemu, jak to często robi konwencjonalna medycyna. To, co możemy, to starać się odciążyć i wesprzeć dziecko, czyli wyeliminować z jego życia choćby część negatywnych czynników.

Poniższą herbatkę dziecko może pić regularnie – nie tylko uspokaja i regeneruje zmęczony organizm, lecz także poprawia trawienie i funkcjonowanie układu moczowego.

Ziołowa herbatka



Zioła warto podać dziecku, kiedy wróci do domu i zje obiad, gdy zechcemy, aby wyciszyło się i zregenerowało.

Potrzebujesz:

2 części rumianku

2 części melisy

1/4 części mięty

1/2 części owoców głogu

Taką mieszankę możesz przygotować wcześniej, podpisać i odstawić na półkę.

Wymieszaj ze sobą wszystkie zioła, następnie weź 1 łyżeczkę mieszanki ziołowej i zalej ją 1 szklanką gorącej wody. Pozostaw pod przykryciem na 15 minut, po czym do letniego

naparu dodaj miodu.

Mięta, rumianek i głóg wspaniale uspokajają. Od pokoleń te zioła były uznawane za bezpieczne w pielęgnacji zdrowia dziecka, dlatego nie widzę przeszkód, aby stosować tę wiedzę również dzisiaj. Mięta w tym wypadku ma za zadanie jedynie kamuflować gorzkawy smak rumianku.

[et_bloom_inline optin_id="optin_41"]

[/et_pb_text]

[/et_pb_column]

[/et_pb_row]

[/et_pb_section]