

Zioła na stres, ziołowe sposoby na łagodzenie nerwów

written by Ewa Kozioł

Zioła na stres w obecnej sytuacji mogą nam się przydać. Nasza polska dusza jest bardzo emocjonalna, dlatego też często my Polacy cierpimy z powodów napiętych sytuacji, w których ciężko zachować jest nam spokój. Nie jest to nic złego, lecz czasem jest nam po prostu trudno. Z pomocą przychodzą zioła, oczywiście nie zastąpią one profesjonalnej pomocy, jeśli mamy większe problemy, jednakże na codzienne smutki mogą się nam przydać.

Zioła na stres, czyli ziołowa herbatka Spokojna Głowa - PRZEPIS

Melisa regeneruje system nerwowy, wzmacniając serce.

Pokrzywa od wieków stosowany jest do wzmacniania organizmu w przypadku wyczerpania czy też rekonwalescencji. Ma działanie witaminizujące, mineralizujące, oczyszczające, regulujące i regenerujące.

Krwawnik wzmacnia krew i oraz poprawia jej krzepliwość. Ma działanie rozkurczowe, uspokajające i przeciwbólowe. Sięga się po niego w chorobach układu nerwowego i nadmiernym pobudzeniu.

Arcydzięgiel stosowany jest w stanach pobudzenia nerwowego, niepokoju oraz trudnościach w zasypianiu.

Nagietek ma działanie regenerujące, immunostymulujące, wpływa na organizm rozluźniająco, obniża tętno i redukuje stres.

Kozłek (waleriana) ma działanie rozkurczowe, uspokajające i nasenne przez co jest podstawowym ziołem w stanach pobudzenia nerwowego, zwłaszcza w stanach lękowych, przy trudności z zasypianiem, bólu głowy czy kołataniu serca.

[mpp_inline id="55787"]

Koper włoski poprawia krążenie, reguluje funkcjonowanie układu trawiennego, działa przeciwzapalnie.

Po zaparzeniu herbatki warto dodać sok malinowy lub miód, aby lepiej smakowała.

Wszystkie zioła zmieszaj w równej proporcji, i przechowuj w szczelnym słoiku. Następnie chcąc wykorzystać wspomniane zioła na stres, zalej 1,5 łyżki ziół 2 szklankami wrzątku i odstaw na 60 minut. Możesz przelać zioła do termosu, w ten sposób będą zawsze ciepłe. Pijemy po 0,5 szklanki naparu trzy razy dziennie. Jeśli chcesz, na Zielonym Zagonku, odnajdziesz już taką gotową herbatkę, [klikając tutaj.](#)