

Najbolje antistresne namirnice

Želite li da vaš neuro-sustav dobro radi i da se osjećate smireno, rješenje ćete naći i u pravom odabiru hrane! Jer, znate i sami da je uravnotežena prehrana neophodna za dobro fizičko i psihičko zdravlje... I za totalni zen-osjećaj!

Losos- kao i sve masne ribe i plodovi mora, losos je vrlo bogat omega-3 masnim kiselinama, odlična je antistresna namirnica, kao i učinkovita namirnica protiv kolesterola. Ima u sebi fosfora u velikoj količini, koji jača živčani sustav. Njegovi vitamini B5, B9 i B12 također djeluju protiv razdraženosti. Dakle, idealne vrline za borbu protiv stresa! [Opširnije...](#)

Med - sastoji se od 75 % jednostavnih šećera (monosaharidi: glukoza i fruktoza), koje organizam probavlja vrlo lagano. To je pravi šećer za snagu, neizmjerne kvalitete! Upravo med stimulira proizvodnju endorfinâ, hormonâ koji stvaraju osjećaj sreće i zadovoljstva, te imaju direktan utjecaj protiv tjeskobe, stresa, napetosti, ljutnje i straha. [Opširnije...](#)

Špinat- bogat vitaminom B9 i magnezijem, nije samo dobar za djecu! Naprotiv, spada u namirnice s najvećim antidepresivnim djelovanjem. Jede se sirov, kuhan, svjež i naravno iz bio uzgoja! [Opširnije...](#)

Maslinovo ulje - svakodnevno se koristi u mediteranskoj prehrani, ima mnoge blagodati, a jedna od njih je njegovo djelovanje u borbi protiv starosti. A kako je bogato antioksidansima i mono-zasićenim masnim kiselinama (masne kiseline koje se nalaze u namirnicama biljnog porijekla), izvrsno je za smanjivanje stresa. Treba konzumirati ekstra djevičansko maslinovo ulje i ono koje je dobiveno prvim prešanjem. [Opširnije...](#)

Suho voće i orašasti plodovi- zar nije fino grickati malo suhog voća ili orašastih plodova u uredu kad nas uhvati glad? Orasi, suhe datulje, suhe groždice, bademi, lješnjaci... sve te namirnice su bogate vlaknima i sporim šećerima, a i puni su minerala i vitamina. Odličan sastav u borbi protiv dnevnih napetosti! [Opširnije...](#)

Ružmarin i češnjak - savršeni začini za smirenje. Svakako ih treba koristiti u pripremanju jela i u svim umacima!

Lipa i kamilica

- čajevi od lipe ili kamilice su najbolji saveznici protiv nervoze. Dobro je popiti šalicu jednog takvog toplog antistres-napitka koji će vam pomoći da se vaše tijelo smiri prije spavanja.