

Kako zauzdati stres i tjeskobu?

Što se stresa i anksioznosti tiče, oni su u određenoj količini, sastavni dio našeg ubrzanog života, potrage za što većom zaradom i nedostatkom vremena za sebe. Dugotrajna izloženost stresnim situacijama s vremenom će dovesti do glavobolje, migrene, umora, nesanice, probadanja u prsima, problema s metabolizmom... Netko se bolje nosi sa stresom, a netko je jako labilan. Dugotrajni stres ometa rad nadbubrežne žlijezde, iscrpljuje naše zalihe adrenalina, dovodi do povišenja krvnog tlaka, bolesti srca i do pada imuniteta

Stres i tjeskoba puno su lakša i prolazna stanja, za razliku od depresije. Kad kažemo da smo u depri, zapravo krivo kažemo jer nismo pacijent s dijagnozom depresije, već smo zapravo tužni i tjeskobni i pod stresom zbog današnjeg tempa života (oko 70-80 posto ljudi proživljava stres svaki drugi tjedan). Osjećamo se kao da smo stiješteni u neki stroj koji nas stišće i pristišće i visi nam nad glavom.

Opustit će nas, smiriti i osloboditi stresa (bar malo) i podići imunitet moj Anxio čaj koji sadrži: kamilicu, matičnjak, lavandu, hmelj, kadulju, šipak, bazgu i glog.

Treba ih pomiješati u podjednakim količinama i od te mješavine uzeti po jednu žličicu čaja na jednu šalicu kipuće vode. Preliti kipućom vodom, procijediti nakon deset minuta, te popiti jedan sat prije spavanja za lakši san ili popiti dvije do tri šalice dnevno za smirenje stresa i napetosti.

Čaj pojačavam TINKTUROM ANXIO /STRES od korijena odoljena (biljka valerijane tj. odoljena ne vrijedi, jer nema valepotrijate), matičnjaka i hmelja. Za žene u menopauzi, sa simptomima tjeskobe i depresije dodajem i vrkutu. Dakle, 50-100 kapi tinkture dnevno, u čaju ili u malo vode ili limunade.

Možete se malo i poigrati pa jastučnicu napuniti lavandom ili hmeljom ili te biljke stavite u malu platnenu vrećicu i držite kraj jastuka za opustanje, lakši i mirniji san.

Kupka protiv stresa

Kadu napunute vodom za kupanje, dodajte šaku morske soli (nije obavezno) i na kraju eterična ulja lavande, ylang ylanga i sandala ili melise, po 3-5 kapi. Odmarajte u kupelji 15-30 minuta, pod glavu stavite jastučić, upalite svijeću ili pustite muziku koju volite, a nakon kupke ležite u svoj topli krevet ili neki udobni naslonjač.

Dr. Ksenija Krajina Pokupec

Botana fitocentar d.o.o.

Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam

Konjička 3, Zagreb

Tel: 01/3839-096

Mob: 098/9288-728

e-mail: botana.zg@gmail.com

Primanje pacijenata: ponedjeljak i srijeda 9-13h; utorak i četvrtak 14-18h