

Stresul nu poate fi evitat sau eliminat pe deplin din vietile noastre, intrucat mediul extern ne supune zi de zi la provocari care ne testeaza limitele si ne solicita multa energie si concentrare.

Relatiile tensionate cu familia si prietenii, certurile, pierderea unei persoane dragi, lipsa somnului, alimentatia nesanatoasa, problemele la nivel profesional si financiar, toate acestea sunt cauze ale stresului si, implicit, ale unei stari generale de rau, care conduce, la randul ei la diverse afectiuni: gastrita, colita, colon iritabil, tulburari menstruale, anxietate, depresie, spasmofilie, psihoza, ulcer gastro-duodenal, steatoza hepatica. Relaxarea si optimismul sunt cele mai bune metode de a infrunta stresul, insa noi iti venim in ajutor cu un top al celor mai bune plante antistres, care te vor ajuta sa depasesti momentele grele din viata ta.

1. Sunatoarea

Atestata de medicina moderna in anul 1931, ca planta ce trateaza depresia, sunatoarea este recunoscuta inca din antichitate drept un medicament minune, deoarece trateaza peste 50 de afectiuni. Actiunea sa deosebit de puternica se bazeaza pe hypericin, substanta sa activa, care are rolul de a creste nivelul de serotonina, dopamina si noradrenalina, neurotransmitatori ce induc starea de fericire si relaxare. Sunatoarea are, implicit, capacitatea de a reduce stresul, de aceea este indicat sa bei cate o cana de ceai de sunatoare in fiecare seara sau ori de cate ori simti nevoia sa te relaxezi.



2. Rozmarin

Rozmarinul combate o serie de afectiuni, incepand cu indigestii, pierderi de memorie si terminand cu stari de anxietate. Un studiu al Centrului Medical Maryland a demonstrat ca rozmarinul trateaza eficient anxietatea, de aceea, in cazul in care consideri ca acesta are un efect calmant asupra organismului tau si te ajuta sa scapi de stresul din timpul zilei, opteaza pentru o baie fierbinte cu ulei de rozmarin sau o cana de ceai.

3. Valeriana

Valeriana este un remediu stravechi, folosit pentru a lupta impotriva tulburarilor emotionale, stresului, oboselii si afectiunilor fizice care sunt cauzate de acesti factori. Deoarece are deosebitul merit de a reduce nivelul stresului din organism, valeriana trateaza in special afectiunile cardiace care apar in urma unor perioade prelungite de stres. Astfel, administrarea a 30 de picaturi de tinctura, de trei ori pe zi s-a dovedit a fi unul dintre cele mai eficiente moduri de a scapa de stres, de afectiunile cardiace, de depresie si anghina pectorala.



4. Paducelul

Supranumit si planta inimii, datorita capacitatii sale de a trata bolile cardiovasculare, prin relaxarea arterelor, eliminarea depunerilor de grasime de pe peretii arterelor si intarirea peretilor vaselor de sange, paducelul este un remediu eficient si impotriva stresului si a tulburarilor nervoase produse de acesta. Continutul crescut de bioflavonide are un efect calmant asupra sistemului nervos, imbunatateste circulatia la nivelul inimii si al sistemului nervos si scade tensiunea arteriala, astfel incat, daca este consumat recurent, induce o stare de relaxare si detasare. Totodata, acesta este recomandat si in tratarea anghinei pectorale, tulburarilor produse de menopauza, nevrozei cardiace, emotivitatii excesive si si starilor de de excitabilitate cu aritmie.

5. Floarea de tei

Floarea de tei este, probabil, unul dintre cele mai placute si vechi leacuri impotriva insomniei, agitatiei si anxietatii, de aceea noi iti recomandam sa consumi o cana de ceai de tei ori de cate ori te simti nervoasa, stresata si coplesita de problemele zilnice. Parfumul teilor are un efect calmant asupra intregului organism, de aceea, daca simti nevoia sa te relaxezi, nu ezita sa te plimbi intr-un parc sau intr-o gradina cu tei, intrucat rezultatul va fi unul de exceptie: vei pluti pe un val fin de miresme si ritmuri incantatoare, care iti vor reda vitalitatea si linistea interioara.



De ce? Pentru ca acestea sunt plante care au proprietati antistres si pot ajuta la echilibrarea sistemului nervos. In plus, acestea sunt foarte usor de gasit si pot fi folosite in multe moduri. De exemplu, poti face ceai din ele sau poti folosi frunzele pentru a face un masaj. In orice caz, acestea sunt plante care merita sa fie cunoscute si folosite.