

WYCZERPANIE NERWOWE

Świat zwariował – można często usłyszeć od mocno zabieganych ludzi, którzy próbują dotrzymać tempa jakie narzuca im dzisiejsza rzeczywistość. Wszechobecna i wszechstronna konkurencja wszystkich ze wszystkimi i o wszystko, nawet o posiadane drobiazgi, wyznacza rytm życia od przedszkola, szkoły, uczelni, pracy, emerytury aż po jego kres. Kiedyś ktoś bardzo celnie określił te zmagania „*wyścigiem szczurów*” obecnie wyścig ten kreśli cywilizacyjne ramy dwudziestego pierwszego wieku – czasu nerwic, stresów i depresji.

Nie zawsze było aż tak źle, przecież stres w pewnych formach i granicach towarzyszy nam przez całe życie, jest składowym elementem mechanizmu mobilizującego człowieka do działania i pracy, a w sytuacjach ekstremalnych potrafi dodać nam siłę, energii i odwagi, ratując nieraz życie. Co się stało że zaczął on zagrażać naszemu zdrowiu? Przyczyną może być nagminne, wręcz ciągłe bycie w stresie, właśnie nie stres nagły i gwałtowny, który z reguły prędzej czy później mija jest najgorszy, lecz jego drobne małe cząsteczki np: awaria samochodu lub sprzętu domowego, spóźniony pociąg, nieporozumienia w pracy lub w rodzinie, brak podwyżki lub awansu, zła ocena pracy przez przełożonego, brak pracy i trudności w jej znalezieniu, nie wywiązywanie się kontrahentów z zawartych umów lub płatności, podwyżki podatków, nagminne podwyżki cen wielu mediów i artykułów codziennego użytku itp. Z reguły bywa tak że wiele z nich występuje razem pogłębiając sytuacje stresotwórcze. Wielu z nas jakoś sobie przez długi czas potrafi radzić z tymi sytuacjami, lecz gdy tych drobnych elementów zaczyna sporo przybywać następuje załamanie, systemy obronne organizmu które dotąd sobie radziły zaczynają być niewystarczające i zawodzą. Nie wiadomo skąd pojawiają się nagle u człowieka jakieś dziwne stany, o których zaczynamy myśleć, mogą one nam przeszkadzać nie tylko w pracy, ale i utrudniać normalne codzienne życie. **Mogą to być objawy wyczerpania nerwowego i stresu:** *Niepokój – Bezsenna – Łęki – Bóle głowy – Dolegliwości żołądkowo-jelitowe – Bóle stawów – Podwyższona temperatura ciała – Zaburzenia pracy serca – podwyższone ciśnienie krwi – Swędzenie skóry i często pojawiające się na niej wypryski, wykwity, wysypki, zaczerwienienia itp.* Organizm zaczyna pracować poza wyznaczonymi przez dobowe rytmy granicami, które łamiąc wprowadzając chaos i jego dezintegrację, w harmonijnie dotąd działającym trójprzymierzu *przysadka-podwzgórze-nadnercza* co powoduje nadmierną produkcję hormonów stresu kortyzolu i adrenaliny, a to z kolei zakłóca szereg innych jego funkcji.

Często u wielu ludzi jedną z reakcji obronnych jest ignorowanie tych stanów, wmawianie sobie że to nic takiego, że jak przyszło, to i pójdzie sobie. Lecz mimo upływu dłuższego czasu problem zamiast zniknąć, coraz bardziej się pogłębia. Niestety w takich sytuacjach zdarzają się przypadki stanów przedzawałowych, zawałów serca, a nawet zejść śmiertelnych. Z kolei inni zastanawiają się co zrobić, stając przed dylematem - jakie metody pomocy i leczenia zastosować, czy może skłonić się w kierunku psychoterapii, farmakoterapii, czy może skorzystać z pomocy środków naturalnych. Wybór jest trudny, gdyż zazwyczaj nie wiadomo w jakim stopniu zawansowania u danego człowieka choroba się znajduje. Dobrze byłoby wychwycić ją w początkowych jej okresach, i nie lekceważyć pierwszych objawów, bowiem w tym czasie bardzo dobre efekty daje leczenie środkami naturalnymi np. ziołami. Ziołoterapię można prowadzić przez długi okres, bez obawy o skutki uboczne, do czasu aż nastąpi pożądana i zauważalna poprawa, wówczas możemy zrobić przerwę w kuracji, i ją później kontynuować, lub w przypadkach całkowitego wyleczenia zaprzestać.

Rośliny najczęściej stosowane w wyczerpaniu nerwowym, i innych schorzeniach układu nerwowego

Korzeń kozłka – Żeńskie kwiatostany chmielu – Ziele męczennicy – Liść melisy – Liść bobrka – Liść orzecha włoskiego - Ziele serdecznika – Kwiat lawendy – Ziele ruty – Ziele glistnika – Kwiatostan głogu – Korzeń lubczyka – Korzeń cykorii - Kłaczce lilii wodnej – Pluskwica groniasta – Korzeń arcydzięgla – Owoc dzikiej róży – Ziele bylicy pospolitej – Kwiat lipy - Kłaczce tataraku – Rumian szlachetny – Kalina koralowa –

Kora wierzby – Ziele macierzanki – Ziele jemioty – Ziele marzanki - Ziele mięty pieprzowej – Żeń- szeń – Rozmaryn lekarski – Owies zwyczajny – Werbena pospolita.

Zestawy ziołowe w wyczerpaniu nerwowym

1). Korzeń kozłka – Korzeń arcydzięgla – Kłącze tataraku – Ziele krwawnika – Ziele bylicy pospolitej

Jedną łyżkę mieszanki wsypać do szklanki, zalać wrzącą wodą i odstawić do naciągnięcia (20-25 minut), pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami

2). Szyszki chmielu – Liść melisy – Korzeń kozłka – Korzeń lubczyka – Kwiatostan głogu – Korzeń pokrzywy – Korzeń arcydzięgla – Kwiat lawendy – Korzeń cykorii – Owoc dzikiej róży – Koszyczki rumianku

łyżkę mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 30 minut, pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami

3). Liść melisy – Szyszki chmielu – Owoc bzu czarnego – Korzeń kozłka – Liść pokrzywy

Jedną łyżkę mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, odstawić na trzydzieści minut, pić trzy razy dziennie

4). Kwiat lawendy – szyszki chmielu – ziele serdecznika – owoc jarzębiny – liść melisy – kwiatostan głogu – liść mięty – korzeń kozłka – Kwiat tarniny – Koszyczki rumianku – Ziele macierzanki – Ziele pięciornika gęsiego

2 łyżki przygotowanej mieszanki wsypać do litrowego naczynia, zalać ½ litra wrzątku odstawić na 2-3 godziny, pić trzy razy dziennie przed posiłkami po pół szklanki przygotowanego naparu

5). Szyszki chmielu – kwiat wrzосу – Korzeń arcydzięgla – liść mięty pieprzowej – Liść melisy – Ziele marzanki

Jedną łyżkę mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 20 – 25 minut do naciągnięcia, pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami.

Proponowałbym przygotować zastaw nr 1 i nr 2, pić tydzień jeden zestaw, tydzień drugi zestaw, po ich wyczerpaniu można przygotować zestaw nr 3 i 4, lub zestaw nr 4 i 5, i również pić je tygodniami aż do ich wyczerpania, kurację można powtarzać przez długi okres czasu.

Z gotowych specyfików dostępne są: **Neospasmina**(płyn) – **Nerwosol**(płyn) – **Passipasmin**(płyn) – **Olimp Stress Control**(kapsułki) – **Silenil**(tabletki) – **Inozytol**(kapsułki) – **Senospasmina**(syrop) i wiele innych preparatów, których nie sposób tu wymienić. Jednak z mojego długoletniego doświadczenia i obserwacji wiem że najlepiej działają napary przygotowane osobiście z mieszanek ziołowych, kilka z nich tutaj już podałem.

Zazwyczaj w wyczerpaniu nerwowym organizm jest osłabiony, aby go wzmocnić możemy korzystać z gotowych preparatów naturalnych które są dostępne w sklepach Zielarsko-Medycznych, lub aptekach np.: **Immunofort** – Płyn w skład którego wchodzi sok z ziela jeżówki purpurowej, sok z owoców aronii, sok z ziela pokrzywy, sok z korzeni łopianu, nalewka z kłącza tataraku, azulan. - Lecytyny pod różnymi postaciami, jak **Lecitan**(emulsja), **Lecithin1200**(kapsułki) **Lecithine Forte**(kapsułki) **Lectio** z witaminami(tonik). Drożdże piwne z witaminami i mikroelementami jak - **Lewipollen**(tabletki), **Lewitan**(tabletki), **LewitanAO**, **Lewitan Mol**, czy **Lewitan MP** też w formie tabletek. **Aronivit**(płyn), **Bioaron i Bioaron C**(syrop), **Rosavit**(płyn). Doskonale wzmacniają organizm wszystkie produkty pszczele – **pyłek kwiatowy**, **mleczko pszczele**, **pierzga w miodzie**, **miody**, - również zalecane są preparaty na bazie żeń-szenia np. **Panaxan**(płyn), można nabyć również **żeń- szeń z mleczkiem pszczelim lub z miodem**, w ampułkach po dziesięć sztuk produkcji chińskiej.

Po ciężkim, wyczerpującym i nerwowym dniu, bardzo dobrze robi wieczorna kąpiel – relaksująco odprężająca. Należy przygotować mieszanekę składającą się z następujących ziół: ziele melisy – kwiat

lawendy – ziele macierzanki – ziele bylicy pospolitej - kwiatostan lipy – słoma owsiana. Zagotować dwa litry wody, do wrzątku wsypać 4-5 czubatych łyżek mieszanki, wymieszać i ciągnąć na małym ogniu nie gotując przez około 20 minut, odstawić na kilka minut, do wanny nalać ciepłej, ale nie za gorącej wody, przecedzić przez sito napar, wymieszać ręką. Fusy ziołowe można umieścić w płóciennym woreczku, zawiązać dłuższym sznurkiem i zawiesić na kranie tak by był zamoczony w kąpeli. Długość kąpeli zależy od indywidualnego zapotrzebowania i samopoczucia, zazwyczaj od kilku – do kilkudziesięciu minut. Po takiej kąpeli samopoczucie się znacznie polepsza, mijają kłopoty z zasypianiem, a sam sen jest głęboki i spokojny. Włożony wysiłek w przygotowanie kąpeli się opłaca.

Zielarz Wojciech Biernat

Tel.601-620-349 e-mail w.biernat@zielarz.info

Nasz Sklep Zielarsko-Medyczny tel.58 346-61 52 czynny od 10 – 18

Posiadamy, i wysyłamy wszystkie zioła dostępne na polskim rynku