

Πώς να αντιμετωπίσετε το άγχος χωρίς φάρμακα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

6327bc64973cf378e19e52d42431bb3c.w600.h340.z1

Ο σύγχρονος ρυθμός της καθημερινότητας και τα πολλά προβλήματα που ενδεχομένως συσσωρεύονται στις σκέψεις σας (οικονομικά, υγείας, οικογενειακά, ερωτικά) είναι πιθανό να προκαλούν κατακόρυφη αύξηση του άγχους και του στρες, τα οποία έχουν και μεγάλες επιπτώσεις στην υγεία σας.

Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι στρέφονται στην λύση κάποιας φαρμακευτικής αγωγής για να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες του αυξημένου στρες στην ζωή τους. Από τη στιγμή που αυτή είναι η άποψη του γιατρού σας, σαφώς και πρέπει να την ακολουθήσετε και μάλιστα κατά γράμμα.

Ωστόσο, υπάρχουν και μερικοί επιστημονικά αποδεδειγμένοι τρόποι που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε το άγχος και να δείτε τα συμπτώματα που το συνοδεύουν να απομακρύνονται.

Χαμομήλι

Αν έχετε μια στιγμή εκνευρισμού, τότε ένα τσάι χαμομήλι μπορεί να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε. Μερικές χημικές ενώσεις στο χαμομήλι (*Matricaria recutita*) έχουν την ιδιότητα να προσκολλώνται στους ίδιους υποδοχείς του εγκεφάλου, όπως και ορισμένα φάρμακα για την μείωση του άγχους.

Μπορείτε επίσης να το πάρετε ως συμπλήρωμα, το οποίο συνήθως θα βρείτε στην αγορά να περιέχει 1,2% απιγενίνη (ενεργό συστατικό), μαζί με αποξηραμένους ανθούς χαμομηλιού.

L-θεανίνη (ή πράσινο τσάι)

Λένε πως οι Ιάπωνες βουδιστές μοναχοί μπορούν να διαλογίζονται για ώρες και να βρίσκονται σε μια κατάσταση ταυτόχρονης εγρήγορσης και χαλάρωσης. Ένας λόγος μπορεί να αφορά ένα αμινοξύ που βρίσκεται στο πράσινο τσάι που πίνουν καθημερινά, που ονομάζεται L-θεανίνη, σύμφωνα με το αμερικανικό Βοτανικό Συμβούλιο.

Έρευνες δείχνουν ότι η L-θεανίνη βοηθά να σταματήσει ο αυξημένος καρδιακός ρυθμός και μειώνει την πίεση του αίματος, ενώ σε μερικές μικρές μελέτες σε ανθρώπους έχει αποδειχτεί ότι μειώνει το άγχος.

Βαλεριάνα

Ορισμένα φυτικά συμπληρώματα μειώνουν το άγχος χωρίς να σας προκαλούν υπνηλία (όπως η L-θεανίνη), ενώ άλλα είναι ηρεμιστικά. Η βαλεριάνα (*Valeriana officinalis*) ανήκει ξεκάθαρα στην δεύτερη κατηγορία. Πρόκειται για μια εξαιρετική φυτική λύση για την αντιμετώπιση της αϋπνίας. Περιέχει χημικές ενώσεις με

ηρεμιστική δράση. Η γερμανική κυβέρνηση έχει εγκρίνει την βαλεριάνα ως επίσημη θεραπεία για τα προβλήματα ύπνου.

Η βαλεριάνα δεν έχει πολύ καλή οσμή, έτσι οι περισσότεροι άνθρωποι την παίρνουν με την μορφή κάψουλας, αντί τσαγιού.

Άσκηση

Η άσκηση κάνει καλό στον εγκέφαλο και έχει αποδειχτεί επιστημονικά ότι είναι ένα ισχυρό αντίδοτο στην κατάθλιψη και το άγχος, τόσο με άμεση όσο και μακροπρόθεσμη δράση. Αν ασκείστε σε τακτική βάση, θα έχετε περισσότερη αυτοεκτίμηση και θα αισθάνεστε περισσότερο υγιείς γενικότερα.

Πηγές: www.health.com– iatropedia.gr