

Κρίσεις πανικού: 5 φυσικοί τρόποι να τις ξεπεράσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

panic ιδρώτας, απώλεια ελέγχου, ασφυξία. Με δυο λόγια: κρίση πανικού. Και τώρα τι κάνουμε;

Όλο και περισσότερους «χτυπά» η κρίση πανικού σύμφωνα με τους επιστήμονες. Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι για να την ξεπεράσετε ή να την εμποδίσετε. Δείτε πως.

Αμύγδαλα

Αποτελούν ένα πραγματικό superfood καθώς είναι γεμάτα με βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά για την σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Καταναλώστε καθημερινά μια χούφτα αμύγδαλα για να κρατήσετε μακριά τις κρίσεις πανικού.

Πράσινο τσάι

Θαυμάσια πηγή ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών, το πράσινο τσάι, βοηθά να αφαιρέσουμε τις χημικές ουσίες από το σώμα μας και τις τοξίνες. Η συχνή κατανάλωση πράσινου τσαγιού μας βοηθά όχι μόνο να ξεπεράσουμε αλλά και να προλάβουμε τις κρίσεις πανικού.

Πορτοκάλια

Τα πορτοκάλια είναι πλούσια σε βιταμίνες και ασβέστιο. Η βιταμίνη C που περιέχουν, βοηθά το ανοσοποιητικό μας σύστημα και καλμάρει τα νεύρα. Καταναλώστε καθημερινά φρέσκα πορτοκάλια και δεν θα χάσετε.

Σολομός

Ο σολομός είναι πολύ πλούσιος με Ω3 λιπαρά που είναι απαραίτητα για την καλή μας υγεία. Αυτά τα λιπαρά συντελούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και στη ρύθμιση της σωστής ποσότητας του αίματος που διοχετεύεται στον εγκέφαλο. Οι άνθρωποι που παθαίνουν συχνά κρίσεις πανικού, ευεργετούνται ιδιαίτερα από την κατανάλωση σολομού, όπως έχουν αποδείξει έρευνες.

Αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι ένα πραγματικό όπλο της διατροφής μας, Πλούσιο σε βιταμίνες

C, D, E, K, B1, B2 και B3 περιέχει και πολύτιμα Ω3 λιπαρά, που θεραπεύουν τις κρίσεις πανικού. Καταναλώστε φρέσκα αβοκάντο για να ωφεληθείτε από τις ιδιότητές τους αλλά προσοχή στις ποσότητες καθώς περιέχουν αρκετές θερμίδες.

Πηγή: clickatlife.gr