

## Κάψτε τα φύλλα αυτού του βοτάνου και το άγχος σας θα εξαφανιστεί!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα πάντα σε αυτόν τον κόσμο συμπεριλαμβανομένων του στρες, του άγχους, και της έντασης, έχουν μια λύση. Μπορείτε, επομένως, να σταματήσετε να απελπίζεστε για 'αυτά τα κοινά προβλήματα.

Υπάρχει ένα βότανο που είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό στην ανακούφιση του στρες και του άγχους. Με αυτό, θα έχετε την πολύ επιθυμητή χαλάρωσή σας.

Αυτό το βότανο δεν είναι άλλο από την συνηθισμένη, φτηνή δάφνη! Απομακρύνει την νευρικότητα σε λίγα λεπτά.

Σύμφωνα με τον Gennady Malakhon, έναν Ρώσο επιστήμονα, τα αρωματικά φύλλα δάφνης ανακουφίζουν από την μεγάλη πίεση και το άγχος. Το αειθαλές δέντρο δάφνης, του οποίου η προέλευση είναι η Μεσόγειος, χρησιμοποιείται επίσης στη μαγειρική, καθώς επίσης και σαν φαρμακευτική αγωγή.

Αφήνετε ένα στεγνό φύλλο δάφνη να καίγεται σε ένα τασάκι, και βγαίνεται έξω από το δωμάτιο για 10 λεπτά περίπου. Όταν επιστρέψετε, θα αισθανθείτε μία μαγευτική, αρωματική μυρωδιά καπνού και μια εντελώς διαφορετική ατμόσφαιρα.

Οι φλόγες επιφέρουν την απελευθέρωση ορισμένων ουσιών που διεγείρουν τη ροή της θετικής ενέργειας. Καθίστε αναπαυτικά, απολαύστε το άρωμα, Εισπνεύστε βαθιά και ηρεμήστε το σώμα και το μυαλό σας. Το άγχος σας τελικά θα εξαφανιστεί!

**Πηγές:** [healthylifestylebase- \\_revealedtheninthwave.blogspot.gr](#)