

LÉČÍME SI NERVY



V dnešním moderním uspěchaném světě je naše nervová soustava každodenně vystavována vysoké zátěži. Z každé strany na nás útočí stres, a nedivme se, že úspěšné firmy při náboru nových pracovníků za jedno z kritérií považují i vysokou odolnost proti stresu.

Nervová soustava řídí a **ovlivňuje fungování celého organismu**, proto její správné funkci musíme věnovat **zvýšenou pozornost**

K udržení dobré nálady, potřebného klidu a chuti do života máme v rostlinné říši mnoho dobrých pomocníků, kteří nás bez vedlejších až nebezpečných účinků zbaví bolesti, přivedí klidný spánek a duševní pohodu.

Bezová šťáva na zánět nervů

V odšťavovači vymačkáme šťávu z čerstvých plodů. Na 1l šťávy přidáme 3 dl bílého destilátu, naplníme do lahví až po zátku a uložíme v chladničce, kde vydrží dlouho. Při jakýchkoliv bolestech nervového původu užíváme třikrát denně 1 lžici po jídle, ale jen několik dní.

Čajová směs na uklidnění nervových záchvatů

Uděláme čajovou směs, do níž dáme tři díly semene kopru a po jednom díle semene fenyklu, anýzu, natě máty a květu heřmánku. Čaj připravíme obvyklým způsobem, přidáme lžičku kozlíkové tinktury, podle chuti citron a med. Vypijeme po částech v průběhu 2-3 hodin.

Likér proti všem nervovým onemocněním

Deset lžic nasekané čerstvé natě meduňky krátce povaříme v1l bílého vína, scedíme, přidáme lžici medu a šťávu z 1/2 citronu. Pijeme teplé po stopce dvakrát denně.

Tinktura proti nervové slabosti podle českého bylinkáře Karla

K její přípravě použijeme dva díly kozlíkové tinktury, k níž přidáme pod jedním dílu tinktury z puškvorce a prhy. Užíváme 1 lžičku v 1/2 sklenici vody, ráno a večer. Tinkturu můžeme připravit také ze sušených nasekaných bylin ve stejném poměru, který zalijeme silným lihem a necháme macerovat.

Čajová směs na posílení nervové soustavy

Připravíme ji ze stejných dílů natě třezalky, řebříčku, rozmarýnu a benediktu. Hotový čaj osladíme medem, můžeme jej užívat i delší dobu.

Bylinkový polštářek

Šišky chmele pokapeme alkoholem, přidáme sušenou nať máty, levandule, mateřídoušky, lupínky růže, případně i další aromatické bylinky a vložíme do polštářku z tenkého plátna. Položíme jej do postele vedle hlavy a můžeme se těšit na sladké sny až do rána.

Iva Hédlová podle Dionýz Dugas : 500 nejlepších receptů lidové medicíny

Prevzaté z: <http://www.zdravi4u.cz/>