

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Czy zioła są skuteczne w walce z nerwicami?

**Lęk, strach i zmartwienie to naturalne ludzkie uczucia. Jeśli jednak te uczucia występują zbyt często i długo nie ustępują, wpływa to negatywnie zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne.**

Częste i długotrwałe uczucie lęku może zostać zdiagnozowane jako nerwica. Istnieje wiele rodzajów

leczenia, zaczynając od różnego typu terapii i domowe metody po leczenie farmakologiczne. Czy wiedziałeś jednak, że w walce z nerwicami skuteczne mogą być naturalne zioła?

### **Krótko o nerwicach:**

Nerwice, to inaczej zaburzenia lękowe lub zaburzenia nerwicowe – czyli zaburzenia psychiczne, u których podłoża leży lęk.

Możemy wyróżnić kilka różnych jednostek zaburzeń nerwowych takich jak: fobie, zespół stresu pourazowego, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zespół paniki, zespół lęku uogólnionego, zaburzenia somatoformiczne i inne.

### **Wspólnymi i najczęstszymi objawami zaburzeń lękowych są:**

- często odczuwany niepokój (w formie lęku wolnopłynącego lub napadów lęków),
- apatia i brak motywacji,
- spadek odczuwania przyjemności,
- napięcie i poirytowanie,
- przygnębienie,
- problemy ze snem (najczęściej bezsenność, ale czasem także nadmierna senność),
- trudności w koncentracji,
- bóle cielesne (najczęściej głowy, żołądka, serca).

Nerwice mimo klasyfikowania do chorób psychicznych **mają także duży wpływ na zdrowie fizyczne**. Nie tylko ich objawy mogą być fizyczne (np. ból głowy), ale nieleczone nerwice mogą wywoływać choroby fizyczne (np. związane z układem krążenia, poprzez częsty niepokój i stres stale podwyższający ciśnienie krwi).

### **Zioła do zadań specjalnych - walka z nerwicą:**

Zioła stosowane na różne objawy są znane tysięcy lat. Co ciekawe, nie są to tylko zabobony i wierzenia naszych przodków. Obecnie dostępny jest szereg rzetelnych badań, a wiele spośród nich potwierdza i naukowo wyjaśnia działanie poszczególnych roślin.

Od jakiegoś czasu możemy zauważyć powrót zainteresowania naturalnymi środkami leczniczymi. Nic w tym dziwnego – są naturalne (co może być ważne także z powodów światopoglądowych), ogólnodostępne, często są łagodniejsze dla organizmu, a ponadto bywają wielokrotnie tańsze! Więcej o „renesansie” ziołolecznictwa przeczytasz w tym artykule.

Jakie więc zioła okazują się skutecznym sprzymierzeńcem w walce z nerwicami? Zapoznaj się z poniższą listą!

### **Kozłek lekarski (korzeń kozłka lekarskiego):**

Działanie kozłka lekarskiego opiera się na występujących w nim związkach:

- seskwiterpenach,
- irydoidach (zwanym walepotriatami)
- olejku eterycznym (kwas walerianowy)
- kwasach aminowych (GABA i tyrozyna).

Wywołuje działanie przeciwlękowe, nie wywołując przy tym takich skutków ubocznych jak senność i zaburzenia pamięci.

### **Stosowanie i przeciwwskazania:**

Korzeń kozłka lekarskiego można nabyć w aptece. Stosuje się go zazwyczaj w formie naparu do picia. Dostępne są także krople walerianowe (czyli nalewka z kozłka lekarskiego) możliwa do stosowania przez dorosłych w ilości 20-60 kropli po posiłku.

- po zastosowaniu kozłka lekarskiego może zostać osłabiona czujność, więc nie zaleca się przez 2-3 godziny po zastosowaniu prowadzić samochód i korzystać z urządzeń wymagających koncentracji,
- dzieci do 12 lat powinny korzystać z zieleńki jedynie pod opieką lekarza w dostosowanych dawkach,
- nie powinien być stosowany przez kobiety w ciąży i karmiące piersią,
- stosować regularnie nie dłużej niż miesiąc (po miesiącu min. 2 tygodnie przerwy).

## **Melisa lekarska (liść melisy lekarskiej):**

Uspokajające działanie melisa zawdzięcza zawartym w jej liściach składnikom:

- flawonoidom,
- olejki eterycznemu (cytronelal).

Melisa obniża poziom lęku, ułatwia zasypianie, wspomaga działanie układu pokarmowego i prawdopodobnie wspomaga działanie uspokajające mięty (w stosowaniu preparatu z obu tych roślin).

### **Stosowanie i przeciwwskazania:**

Melisa jest ogólnie dostępna w aptekach, a także w formie herbatek w sklepach spożywczych. Stosuje się ją w formie naparu. Możliwe jest także stosowanie olejku eterycznego z melisy w aromaterapii.

Melisa jest względnie bezpiecznym ziołem i nie ma co do niej szerokich przeciwwskazań.

## **Męczennica cielista (ziele męczennicy cielistej):**

Ziele męczennicy cielistej działa uspokajająco dzięki zawartym w nim flawonoidom.

Stosowanie tego środka daje skutki w postaci hamowania agresji, obniżenia lęku i stresu, ułatwienia zasypiania, obniżenia lęku i nadpobudliwości oraz w łagodzeniu objawów migreny na tle nerwowym.

### **Stosowanie i przeciwwskazania:**

Męczennica stosowana jest zazwyczaj w formie naparu, gotowych preparatów (np. w formie tabletek) lub jako nalewka. Bez problemu można zakupić ją w aptece lub sklepie zielarskim.

## **Chmiel zwyczajny (szyszki chmielu i lupulina):**

Za działanie chmielu zwyczajnego odpowiedzialne są zawarte w nim gorzkie kwasy (humulon) oraz olejek eteryczny (farnezen).

Wymienione wyżej związki chemiczne odpowiadają za efekty lecznicze przy objawach niepokoju, stanów lękowych, a także trudności w zasypianiu.

### **Stosowanie i przeciwwskazania:**

W aptekach można dostać szyszki chmielu w postaci tabletek i naparu

## **Lawenda lekarska (kwiat lawendy lekarskiej):**

Lawenda jest znana ze swojego uspokajającego działania, za sprawą zawartych w niej olejków eterycznych. Od lat jest używany w celach uspokajających i kojących.

### **Stosowanie i przeciwwskazania**

Lawendę w celach uspokajających można stosować zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie.

Wewnętrznie jako składnik naparów i herbatek, a także jako składnik tabletek i płynów doustnych o działaniu uspokajającym.

Stosowanie zewnętrznie to zazwyczaj używanie olejków eterycznych w aromaterapii, używanie kosmetyków (np. balsamów) z lawendą oraz jako dodatek do kąpieli.

## **Ziele dziurawca (dziurawiec zwyczajny):**

Dziurawiec to jeden z kontrowersyjnych środków ziołowych, ze względu na przeciwwskazania w jego stosowaniu w różnych sytuacjach (wymienione poniżej). Składnikami działającymi przeciwłękowo i przeciwdepresyjnie zawartymi w dziurawcu są naftodiantrony, florogucynole, biflawonoidy i ksantony.

Niektóre badania porównują skuteczność dziurawca w działaniu przeciwdepresyjnym nawet do syntetycznych leków na to zaburzenie. Więcej informacji o działaniu dziurawca przeczytasz w tym artykule.

### **Stosowanie i przeciwwskazania:**

W aptece ziele dziurawca dostępne jest w postaci naparów, tabletek, a także płynów doustnych. Przed rozpoczęciem przyjmowania dziurawca należy skontaktować się z lekarzem, ze względu na jego wchodzenie w reakcje z innymi lekami oraz przeciwwskazania w różnych stanach medycznych.

### **Nie zaleca się stosowania dziurawca:**

- przy uszkodzeniu wątroby i wysokiej gorączce,

- podczas przyjmowania antykoncepcji hormonalnej,
- bez konsultacji z lekarzem, jeżeli przyjmowane są leki: przeciwdepresyjne, przeciwpadaczkowe, przeciwkrzepliwe, hormony tarczycy i inne.
- bez konsultacji lekarza u kobiet w ciąży i karmiących piersią,
- bez konsultacji lekarza u dzieci poniżej 12 roku życia.

Ponadto nie zaleca się bezpośredniej ekspozycji na światło słoneczne w czasie stosowania preparatu.

### **Podsumowanie:**

Zioła od setek lat były z powodzeniem używane przez lekarzy i uzdrowicieli różnych kultur i cywilizacji do łagodzenia układu nerwowego i ochrony organizmu przed stresem i lękiem.

Niezależnie od tego, czy cierpisz na przewlekłe zaburzenia lękowe, czy tylko przelotne chwile niepokoju, możesz spróbować działania (obecnie już gruntownie przebadanych) naturalnych ziół - przyjmowanymi albo jako suplement, napar lub stosowane w aromaterapii. Pamiętaj jednak, by przed rozpoczęciem przyjmowania danego zioła zapoznać się z jego specyfiką, a najlepiej skonsultować się także z lekarzem rodzinnym.

### *Źródła:*

- Nowak G., *Surowce roślinne o działaniu przeciwlękowym i antydepresyjnym*, Herba Polonica, 2009, nr 1, tom 55, s. 84-97
- Dobros N., *Zioła o działaniu uspokajającym i przeciwdepresyjnym*, Post Fitoter., 2017, nr 18, tom 3 s. 215-222
- Liu, L., Liu, C., Wang, Y., Wang, P., Li, Y., & Li, B. (2015). Herbal Medicine for Anxiety, Depression and Insomnia. *Current Neuropharmacology*, 13(4), 481-493
- Venkanna, B., N., B., & Rao, B. S. S. (2011). Herbal Remedies to Treat Anxiety Disorders.

Autor:

**Natalia Kocur**, psycholog, psychoterapeutka pracująca w nurcie poznawczo-behawioralnym. Studia psychologiczne ukończyła na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, a szkolenie terapeutyczne odbyła w Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej w Warszawie. Mieszka i praktykuje w Warszawie. Wraz z Zespołem prowadzi psychoterapię indywidualną oraz stronę internetową z bazą najnowocześniejszej wiedzy na temat zaburzeń lękowych i technikami samopomocy: [pokonajlek.pl](http://pokonajlek.pl).

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29407.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

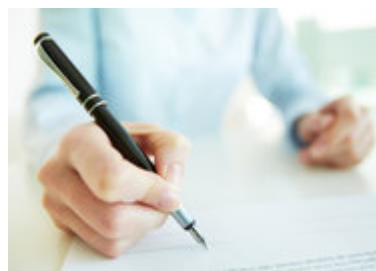
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**