

### [Akceptuję](#)

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 terapie 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).

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



12-05-2026

## Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

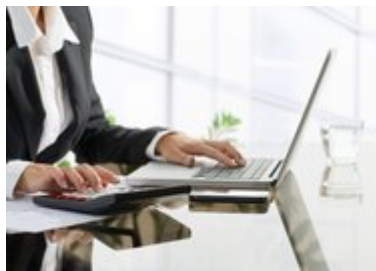
Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

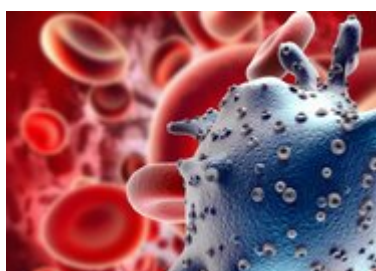
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

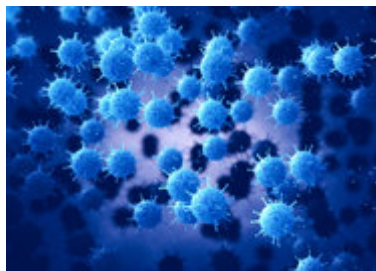
Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**