



Napięcie nerwowe jest naturalną reakcją organizmu na trudne sytuacje i zwykle mobilizuje do działania. Pod wpływem stresu organizm ludzki uruchamia mechanizm tzw. ucieczki lub działania czyli układ współczulny. Jest to skomplikowany proces w wyniku, którego w organizmie wzrasta stężenie hormonów takich jak noradrenalina czy kortyzol.

Skutkiem takiej mobilizacji układu współczulnego są następujące objawy:

- suchość w ustach spowodowana wydzieleniem małej ilości gęstej śliny,
- wzmocnienie siły skurczu serca oraz przyspieszenie pracy serca,
- wzrost napięcia mięśni gładkich przewodu pokarmowego,
- zmniejszenie perystaltyki jelit,
- zmniejszone wydzielanie z gruczołów trawiennych,
- rozkurcz mięśni gładkich tchawicy i oskrzeli co objawia się przyspieszeniem oddechu,
- rozszerzenie źrenic,
- zwiększenie ciśnienia tętniczego wskutek zwiększenia wydzielania reniny,
- wzmożenie wydzielania potu.

Gdy napięcie nerwowe przedłuża się może być niebezpieczne dla organizmu. Niestety coraz częściej wskutek stresującego trybu życia jesteśmy na taki stan narażeni. Coraz szybsze tempo życia, nadmiar obowiązków, szybkie jedzenie, brak czasu na odpoczynek powodują, że coraz młodsze osoby zmagają się z przewlekłym napięciem nerwowym. Zwykle pierwsze objawy dotyczą zaburzeń żołądkowych, zaburzeń snu, objawów związanych z coraz częstszą ospałością lub rozdrażnieniem, problemów z pamięcią, chwilowego zwiększenia ciśnienia krwi. Dłuższe narażenie na stres może skutkować poważniejszymi objawami somatycznymi. Występują częstoskurcze oraz inne zaburzenia sercowo-naczyniowe. Mogą zdarzyć się takie objawy jak poty, fale gorąca, zawroty głowy, suchość w jamie ustnej, choroba wrzodowa żołądka, objawy związane z zespołem jelita

drażliwego, wzmożone napięcie mięśni, zaburzenia snu, ogólne zmęczenie i rozdrażnienie. Przewlekłe napięcie nerwowe prowadzi również do spadku odporności organizmu i podatności na infekcje.



Co można zrobić?

Podstawą walki ze stresem i przemęczeniem jest zmiana stylu życia.

Niezwykle ważną rolę odgrywają codzienne, powtarzane rytuały – regularne posiłki, określenie godzin snu czy odpoczynku. Dzięki temu ponownie możemy odzyskać równowagę, wprowadzamy rytm, do którego nasz organizm się przyzwyczai.

Bardzo ważny jest ruch szczególnie na świeżym powietrzu, dlatego nie może go zabraknąć w naszym codziennym planie dnia.

Regularna **aktywność fizyczna** powoduje wiele korzystnych zmian fizjologicznych w organizmie. Zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 oraz chorób naczyniowych, poprawia nastrój.

Bardzo istotna jest **zrównoważona dieta**, w której nie może zabraknąć witamin. Szczególnie pamiętajmy wówczas o witaminach z grupy B - biorą udział w wytwarzaniu hormonów, neuroprzebieżników, zmniejszają objawy zmęczenia. Należy wzbogacić dietę również w witaminy C, A oraz E.



Czy wiesz, że...

Bardzo ważne przed zaśnięciem jest przebywanie w lekko przyciemnionym pomieszczeniu ponieważ takie warunki są sygnałem dla szyszynki do produkcji melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za regulację rytmu dobowego.

Lecznicze rośliny - skuteczne i bezpieczne



Z właściwości uspokajających i nasennych słynie bardzo wiele ziół. Mają one szerokie zastosowanie – od łagodnych stanów napięcia nerwowego po działanie przeciwdepresyjne i przeciwłękowe.

Stosowanie roślinnych leków o działaniu uspokajającym jest przede wszystkim bezpieczniejsze w porównaniu z lekami syntetycznymi oraz skuteczne. Nie powodują lekozależności oraz otumanienia a na drugi dzień można prowadzić samochód. Osłaniają układ nerwowy przed stresem dnia codziennego, ułatwiają zasypianie. Leki roślinne można stosować bezpiecznie przez dłuższy czas. Ich działanie jest kompleksowe, obejmujące zarówno układ nerwowy, krwionośny i pokarmowy czyli wpływają na

objawy stresu związane z każdym z tych układów.

Najbardziej znane ze swoich właściwości uspokajających są: **korzeń kozłka lekarskiego** (potocznie nazywany walerianą), **szyszki chmielu, liść melisy i ziele serdecznika**.

Waleriana niekiedy nazywana królową wśród ziół uspokajających jest znaną i cenioną rośliną leczniczą już od czasów antycznych. W lecznictwie używa się jej korzeni oraz kłączy. Zmniejsza napięcie i lęk, ułatwia zasypianie. Powoduje, że zasypia się szybciej i nie wybudza w nocy.

Liść melisy działa uspokajająco oraz rozkurczająco na mięśnie gładkie jelit przez co zmniejsza bóle brzucha na tle nerwowym.

Serdecznik pospolity jest rośliną leczniczą, której działanie przebiega wielokierunkowo. Oprócz efektu uspokajającego wpływa również regulująco na pracę serca w czasie stresu.

Chmiel zwyczajny, a dokładniej szyszki chmielowe wykazują działanie uspokajające w łagodnych stanach napięcia nerwowego oraz nasenne.



melisa lekarska



serdecznik pospolity



chmiel zwyczajny

Tabletki uspokajające Labofarm®

Pierwszy w Polsce lek o działaniu uspokajającym, w formie tabletek – powszechnie stosowany od prawie 25 lat.

Badania kliniczne potwierdziły działanie uspokajające i nasenne leku.

Bezpieczny nawet przy dłuższym stosowaniu, nie powoduje lekozależności.



Produkt złożony. Skład tabletki:

korzeń kozłka (Valerianae radix) – 170 mg
liść melisy (Melissae folium) – 50 mg
szyszka chmielu (Lupuli flos) – 50 mg
ziele serdecznika (Leonuri cardiaceae herba) – 50 mg

Wskazania do stosowania: Tradycyjnie w przejściowych, łagodnych stanach napięcia nerwowego oraz okresowych trudnościach w zasypianiu. **Dawkowanie:** Doustnie. Dorośli, młodzież powyżej 12 lat: 2 tabletki 3 razy dziennie. W trudnościach w zasypianiu 2 tabletki pół godziny do godziny przed snem lub, jeśli konieczne dodatkowo 2 tabletki wieczorem. Lek popić wystarczającą ilością płynu. **Przeciwwskazania:** Nie należy stosować leku, w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. **Podmiot odpowiedzialny:** Laboratorium Farmaceutyczne **Labofarm** Sp. z o.o. Sp. k.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Zioła uspokajające - zioła do zaparzania w saszetkach

Lek roślinny o działaniu uspokajającym oraz nasennym.

Zawiera składniki o działaniu rozkurczającym wobec mięśni gładkich, dzięki czemu znosi dolegliwości układu pokarmowego często towarzyszące napięciu nerwowemu.

Forma podania w postaci naparu jest przyjazna dla osób z utrudnionym połykaniem.



Produkt złożony. Skład saszetki:

korzeń kozłka (Valerianae radix) – 900 mg
kwiatostan głogu (Crataegi inflorescentia) – 600 mg
liść melisy (Melissae folium) – 450 mg
szyszka chmielu (Lupuli strobilus) – 450 mg
liść mięty pieprzowej (Menthae piperitae folium) – 300 mg
koszyczek rumianku (Matricariae flos) – 300 mg

Wskazania: Tradycyjnie w przejściowych, łagodnych stanach napięcia nerwowego oraz w okresowych trudnościach w zasypianiu. **Dawkowanie, sposób stosowania i droga podania:** Jedną saszetkę mieszanek zalać szklanką wrzącej wody i zaparzać pod przykryciem 10-15 minut. Dorośli i dzieci powyżej 12 lat: doustnie, po szklance świeżo przygotowanego naparu 1-4 razy dziennie w stanach napięcia nerwowego. W trudnościach w zasypianiu 1-2 szklanki naparu na godzinę przed snem. **Przeciwwskazania:** Nie stosować u osób uczulonych na rumianek lub inne rośliny z rodziny Compositae (Asteraceae), np. arnikę, bylicę piotun, jeżówkę. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek składnik produktu. **Podmiot odpowiedzialny:** Laboratorium Farmaceutyczne **Labofarm** Sp. z o.o. Sp. k.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Labofarm®

Naturalnie Zdrowi



Napięcie nerwowe, stres...