



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА

5
ЛУЧШИХ ТРАВ
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ
СТРЕССА И
НАПРЯЖЕНИЯ



Корень валерианы



Валериана благотворно влияет на самочувствие, устраняет беспокойство, улучшает засыпание, снимает эмоциональное напряжение.

Биологически активные вещества, которые содержатся в корневище, улучшают коронарное кровообращение, стимулируют пищеварительную систему, уменьшают последствия стресса.

Применение:

2 ч.л. на 200 мл воды, принимать по 3 ст.л. 2 раза в день

Пустырник

Пустырник используется при депрессивном настроении, нарушениях сна, связанных со стрессами и перенапряжением. В сочетании с валерианой и пионом проявляется противотревожный эффект растения.

Помимо седативного действия пустырник обладает благотворным влиянием на пищеварительный тракт, подавляет патогенных микробов, нормализует микрофлору кишки.



Пропорция:

1 ст.л. на 250 мл воды, принимать по 100 мл 4 раза в день

Мята перечная



Обладает выраженным седативным действием – снимает нервное напряжение, раздражительность, облегчает засыпание. Устраняет симптомы невроза, истерии, хронического стресса

Применение:

1 ст.л. на 200 мл воды,
принимать по 100 мл 2 раза в день

Корень пиона

Корни пиона применяют для лечения нервных расстройств, как успокоительное средство, в том числе, при тревоге и проблемах со сном.

Также это растение обладает способностью оказывать противовоспалительное и антибактериальное действие за счет наличия природных антибиотиков в химическом составе. А еще имеет желчегонные и отхаркивающие свойства



Применение:

1 ч.л. на 200 мл воды, принимать по 100 мл 3 раза в день

Лаванда



Растение имеет нейропротекторную и антиоксидантную активность. Эффективна в качестве антистрессового средства, а если принять её перед сном, то она окажет расслабляющее и успокаивающее действие, которое поможет при бессоннице.

Применение:

3 ч.л. на 300 мл воды,
принимать по 100 мл 3 раза в день

Будьте здоровы!



ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

ИГОРЬ ВАСИН

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ВРАЧ

- 16+ лет врачебной практики, мед. образование, психиатр
- С 2018 по 2022 год был руководителем Оздоровительного центра «Амрита» О.Г. Торсунова
- 17 лет практикует аюрведу
- Более 2000 человек улучшили здоровье после обучения на онлайн-курсах



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА