

Как справиться со стрессом при помощи естественных биостимуляторов?

Все знают, что стресс – это основной бич нашего времени, но немногие догадываются, что справиться с нервным напряжением можно не только глотая антидепрессанты и транквилизаторы.

Сейчас существует много методик, в том числе и предупреждающих, по лечению нервных расстройств. Как говорится: предупрежден, значит вооружен. Поэтому давайте посмотрим, как можно помочь нашему организму, избегая медикаментозного вмешательства.

В последнее время много говорится и пишется о том, что пища, которую мы принимаем, очень сильно влияет на наше самочувствие. А ведь еще Гиппократ утверждал: «Человек есть то, что он ест».

Еда относится к естественным биостимуляторам. Главное – знать, что, как и когда нужно принимать в каждом конкретном случае.

Естественные биостимуляторы имеют большое значение на ранней стадии болезни, они помогают мобилизовать защитные силы организма и справиться с недугом. Если же болезнь запущена, то, конечно же, одними естественными стимуляторами не отделаться: назначают медикаменты и применяют другие средства.

Итак, что же служит естественными помощниками в борьбе со стрессом?

Это элеутерококк, женьшень, родиола розовая, золотой корень. Эти растения тонизируют организм человека, повышают его устойчивость к стрессам и концентрацию внимания, помогают справиться с депрессией и хронической усталостью, улучшают работу мозга. Можно добавить их в чай или принимать в виде настоев и отваров.

Автор: admin
26.09.2014 15:29 -

Однако нужно знать, когда принимать эти препараты, как и большинство других. Так как вышеуказанные травы дают сильный тонизирующий эффект, то их не рекомендуется принимать во второй половине дня: можно подружиться с другой неприятной болезнью – бессонницей.

Перечисленные средства рекомендуются, прежде всего, гипотоникам (людям с пониженным артериальным давлением). Напротив, людям, страдающим повышенным давлением (гипертоникам), они могут сослужить плохую службу.

Стресс нужно правильно кормить!

Как говорилось выше, для людей, подвергающихся стрессам, а в наши дни это абсолютное большинство, важнее медицинских препаратов то, как питается человек.

Нужно стараться снабжать свой организм в достаточной степени всеми необходимыми витаминами. Большую роль в поддержании, прежде всего, иммунитета, который играет не последнюю роль в борьбе со стрессом, служит пища, богатая витамином С. Для этого необходимо, чтобы в рационе были в достаточном количестве киви, шиповник, красный перец, цитрусовые, клюква, чёрная смородина, лук, томаты. Например, стоит взять за правило ежедневно выпивать стакан свежевыжатого апельсинового сока или съесть два киви. А ягоды достать сейчас не проблема круглый год: можно купить замороженные или сушеные – все будет польза.

Также для поддержания организма в рабочей форме очень важны белки: мясо, рыба, творог, бобовые. Для женщин очень полезен грейпфрут, в котором идеальное сочетание натрия и калия. Необходимым для нормализации работы нервной системы является витамин В, которого много в ржаном и зерновом хлебе, арахисе, свинине, отрубях и других продуктах.

Людям, занятым умственным трудом, необходим марганец, его много в помидорах. Печеный картофель повышает работоспособность.

Как справиться со стрессом при помощи естественных биостимуляторов

Автор: admin

26.09.2014 15:29 -

Что касается напитков, то здесь лучше отдать предпочтение мятному чаю, который обладает мягким успокаивающим действием, позволяющим снять накопившееся в течение дня напряжение.

Таким образом, выше даны общие рекомендации о продуктах, которые помогают справиться со стрессовыми нагрузками, пережить нервное напряжение. Теперь осталось сходить в магазин или на рынок, прикупить все, что полезно и то, что подходит каждому по вкусу, и вперед – изобретать всевозможные рецепты!

На первое время подскажу несколько сочетаний этих полезных продуктов:

1. Салат из моркови, творога и меда.
2. Салат из зеленого горошка с перцем и помидорами.
3. Картофельный суп с фасолью.
4. Печенье из ржаной муки с фруктами и овощами.

Фантазируйте или, если плохо с фантазией, ну или просто лень, прогуляйтесь по просторам Интернета и обязательно найдете много вкусных и полезных рецептов. Берегите себя и своих близких, заботьтесь о своем здоровье и...

Приятного аппетита!

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)