

Fæða og jurtir sem styrkja svefninn

ÞAÐ SEM VEIKIR TAUGAKERFIÐ:

- Unnið kolvetni (hvítur sykur, hvítt hveiti, hvítt pasta), líkaminn kallar á meira B1 vítamín þegar um mikið sykurát er að ræða. Þá getur líkaminn farið að taka þetta vítamín frá taugunum sjálfum sem getur leitt til afbrigðilegs hegðunarmynsturs.
- Vín, svart te og kaffi. Kaffi getur komið af stað taugaveiklun í víðkvæmu fólki og einnig hindrað upptöku zinks og járns.
- Súkkulaði.
- Allir sykurbættir drykkir.
- Trefjar í óhófi.
- Reykingar Hass og fleiri eiturlyf



STRESS - MIKILVÆGT AÐ NÆRA TAUGAKERFIÐ VEL

Matur getur bæði nært taugakerfið og brotið niður. Umhverfi getur bæði nært taugakerfið og brotið niður.

Regla skiptir miklu máli - í öllu. Skiptir máli að kunna að stoppa þegar fólk finnur að batteríin eru að tæmast.

Líkamlegir kvillar stafa oft af andlegu álagi. Kunna að stoppa þegar fyrstu skilaboðin berast um að eitthvað sé að. Muna að við höfum val um það hvernig okkur líður - MUNA AÐ ÞAÐ ER EKKERT ÓMÖGULEGT

HVAÐ ANNAÐ SKIPTIR MÁLI?:

SVEFN: Sofa 8 tíma og fara að sofa fyrir 11.00 fimm sinnum í viku.

ÖNDUN: Muna að anda vel. Draga andann djúpt yfir daginn eins oft og þú mannst. Nota lungun í það sem þau voru gerð fyrir.

SLÖKUN: Róa hugann, fara í slökun 1 sinni á dag í 10 mínútur.

MATARÆÐI: Skiptir máli að fæðið sé hreint ekkert unnið eða eitthvað sem ekki finnst í náttúrunni í matnum. Muna að hafa það fjölbreytt.

HREYFING: Gott að hafa sem markmið 30 mínútur 3-4 sinnum í viku. Má vera hvaða hreyfing sem er. Gott að gera teygjur á eftir til að opna líkamann.

HVAÐ ANNAÐ ---

FRAMHALD FEGURÐ: Njóta fegurðar í umhverfi og í lífinu. Leyfa hjartanu að finna fyrir þeirri tilfinningu sem fegurðin getur gefið.

HLÁTUR: Muna að sjá skoplegu hliðarnar á lífinu og leyfa þér að finna fyrir gleðinni. Ekki taka lífinu of alvarlega.

ÚTIVERA: Vera úti til að fá gott súrefni. Það er mjög oft sem vantar hreinlega meira súrefni í skrokkinn til að láta okkur líða betur.

ÁST: Elskaðu sjálfan þig og svo aðra. Standa á haus: Til að fá blóðið í hausinn þá verður öll hreinsun í hausnum betri.

EF ÞÚ FERÐ EFTIR ÞESSU ÞÁ LOFA ÉG BETRI LÍÐAN Á SÁL OG LÍKAMA.

MATUR SEM NÆRIR TAUGAKERFIÐ

- B vítamínríkur matur.
- Kalkríkur matur.
- Magnesíumríkur matur.
- Omega 3 fitusýrur.
- Heilkornamatur.
- Borða fjölbreyttan hreinan mat - Óunnin.

ÞAÐ SEM VEIKIR TAUGAKERFIÐ:

- Unnið kolvetni (hvítur sykur, hvítt hveiti, hvítt pasta), líkaminn kallar á meira B1 vítamín þegar um mikið sykurát er að ræða. Þá getur líkaminn farið að taka þetta vítamín frá taugunum sjálfum sem getur leitt til afbrigðilegs hegðunarmynsturs.
- Vín, svart te og kaffi. Kaffi getur komið af stað taugaveiklun í víðkvæmu fólki og einnig hindrað upptöku zinks og járns.
- Súkkulaði.
- Allir sykurbættir drykkir.
- Trefjar í óhófi.
- Reykingar Hass og fleiri eiturlyf

STRESS ORSAKIR FYRIR SVEFNLEYSI:

- Koffín ofneysla
- Ójafnvægi í blóðsykri - oft ofnotkun á öllu hvítu
- Borða of seint
- Stress
- Kvíði og þunglyndi
- Hugsa of mikið
- Umhverfisbreytingar
- Áfall
- Áfengi
- Verkir

SVEFNLEYSI:

Róandi jurtir -Tekur nokkra daga að virka

Taugastyrkjandi jurtir - Tekur 3 vikur að virka

RÓANDI JURTIÐ:

*Mildar:

- Lavender
- Kamilla
- Lindiblóm
- Hjartafró
- Járnurt

*Sterkar:

- Humall

- Garðabruða
- Ástríðublóm

*Mjög sterkar:

- Villt kál

TAUGASTYRKJANDI JURTI:

- Hafrar
- Jónsmessurunni
- Turnera
- Lavender
- Ginseng

TURNERA -TURNERA DIFFUSA:

Virk efni: Arbutin, kjarnaolíur, cyanogenic glýkósídi, reinar og vax.

Aðal virkni: Styrkjandi, Taugastyrkjandi, örvandi. Milt hægðalosandi og þvagörvandi. Gegn þunglyndi. Testosteron líkir hormónar og kynörvandi.

Hjálpur við: Styrkir og byggir upop taugakerfið. Jurtin eykur lífsgæði og örvar líkama og huga. Hún er oft gefin fólki sem er þunglynt og búið með alla orku. Jurtin hefur verið notuð með góðum árangri við getuleysi og of bráðu sáðláti. Jurtin er smá hægðalosandi. Hægt er að nota jurtina við þvagfærasýkingu vegna þess að jurtin er bæði þvagörvandi og bakteríudrepandi.

Skammtur: 1 tsk í 1 bolla soðið vatn lata síast í 20 mínútur og drekka svona þrisvar á dag.

VILLT KÁL- LACTOSA VIROSA:

Virk efni: Alkalóðar, sýrur, flavónóðar, Terpenoids (bitter), mannitol, prótein og sykrur.

Aðalvirkni: Sterk róandi og sljóvgandi (hypnotic).

Virkar við: Svefnleysi, stressi, eyrðarleysi og mikilli spennu í líkama.

Notkun: 1/2 -2 tsk fyrir svefn. Morfín skyld efni hafa fundist en ekki í magni sem ætti að hafa nokkur áhrif.

HJARTAFRÓ - MELISSA OFFISINALIS:

Virk efni: Ilmkjarnaolíur, flavónóðar og fjölfenólhópar.

Virkni: Mild róandi, róar jafnt taugaspennu og meltingarspennu.

Notast við: Stressi, kvíða, vindeyðandi, hausverk og stressmaga.

Notkun: 2 tsk í 1 bolla soðið vatn fyrir svefn.

GINSENG - PANAX -GINSENG

Virk efni: Mikið af hormóna líkum eignum. Ilmkjarnaolíur, sterkja, pectin, B1 vítamín, B2 vítamín, B12 vítamín, kólín, fitusýrur, kalk, magnesium, járn, kopar, zink og mangan. Aðal virkni:

Styrkjandi fyrir fólk með veikt kerfi, gamalt fólk og fólk undir miklu álagi. Það eru margar mismunandi tegundir af ginseng. Manchuria villt ginseng er talið vera best. Ræktað ginseng er bæði hvítt og rautt. Rautt er gufusoðið sem gefur því lit og er heitara en hvítt og sterkara. Meira yang. Góð við þunglyndi og svefnleysi.

Varúð: Ætti ekki að taka þegar er bráða bólga í líkamanum, bronkítis eða of hár blóðþrýstingur. Ekki fyrir ofvirk börn.

Notkun: ½ -1 gr. á dag.

HAFRAR-AVENA SATIVA

Virk efni: Sapónídar, alkalóðar, flavónóðar, kísil sýra, sterkja, prótín, mikið af B-vítamínum og steinefnum, sérstaklega kalki.

Aðal virkni: Taugastyrkjandi. Hjálpar við: Er mjög nærandi, lækkar kólesteról, er mjög styrkjandi fyrir taugakerfið og er því notað við þunglyndi (kornið og stráið). Eykur orku. Sérstaklega þegar streyta og spenna er búin að eyða upp orkuforðanum.

Við svefnleysi og taugaverkjum. Gott fyrir M.S. sjúklinga. Eykur orkuflæði í heila sem hjálpar að viðhalda svefni. Styrkir og örvar starfshæfni taugakerfisins. Einnig eru hafrarnir róandi.

Skammtur: 1 tsk af dufti sinnum 1 sinni á dag.

HUMULUS LUPULUS

Virk efni: Estrogen líkir hormónar, ilmkjarnaolíur og resinar.

Aðal virkni: Róandi, slakar á mjúku vöðvunum, taugastyrkjandi, bakteríudrepandi, örvar kirtlakerfi í maga og er stemmandi.

Hjálpar við: Góð við taugaspennu, stressi, tauganiðurgangi, stressmaga, Crohns, krampa í maga, svefnleysi og breytingarskeiðinu. Varúð: Notist ekki í þunglyndi.

Notkun: 1 tsk í 1 bolla soðið vatn 1 á dag. Duft ½ tsk.

GARÐABRÚÐA-VALERIANA OFFICINALIS

Virk efni: Alkalóðar, ilmkjarnaolíur og lífrænar sýrur.

Aðal virkni: Náttúrulega róandi fyrir miðtaugakerfið og bakteríudrepandi.

Hjálpar við: Góð við taugastressi, æsingi, svefnleysi, háum blóðþrýsting, áráttu, stressi hausverk og svefnleysi.

Notkun: 1-3 gr þrisvar á dag í soðið vatn. Láta bíða í 10 mínútur og drekka svo. Varúð: Ætti ekki að notast í miklu þunglyndi.

JÓNSMESSURUNNI HYPERICUM PERFORATUM

Virk efni: Kjarnaolíur, hypericin og flavónóðar.

Lykil virkni: Gegn þunglyndi, krampastillandi, örvar gall, samandragandi, róandi, verkjastillandi og vírusdrepandi.

Hjálpar við: Hún er langmest notuð við þunglyndi. Það er hypericin sem verkar á móti þunglyndi og er einnig vírusdrepandi. Hjálpar við hverskyns taugavandamálum því þessi jurt styrkir almennt taugakerfið gegn stressi, spennu, svefnleysi og þunglyndi. Virkar sérstaklega vel gegn taugaspennu hjá konum á breytingarskeiði. Fæst í heilsubúðum. Skammtur: 1 tsk duft 1 sinni á dag ef notað sem te, þá 1 tsk í bolla af soðnu vatni láta síast í 15 mínútersinum 3 á dag.

LAVENDER - LAVENDULA OFFICINALIS

Virk efni: Ilmkjarnaolíur, flavónóðar og triterpines.

Aðal virkni: Róandi, vindeyðandi, bakteríudrepandi og krampastillandi.

Hjálpar við: Taugahausverk, þunglyndi, gigt, slæmu blóðflæði, svefnleysi, líkamlegri og andlegri þreytu, kinnholsbólgu, blöðrubólgu og mígreni.

Notkun: 1 tsk í bolla af soðnu vatni láta standa í 15 mínútur. þrisvar á dag.

TILIA -EUROPEA

Virk efni: Ilmkjarnaolíur, slímefni, barkasýrur, phenolic sýra og flavónóðar.

Aðal virkni: Krampastillandi, svitaörvandi, róandi, lækkar blóðþrýsting, gegn stressi og styrkir

ónæmiskerfið.

Hjálpar við: Hausverk sem stafar af of háum blóðþrýstingi, stressi og svefnleysi.

Notkun: 1 tsk í bolla af soðnu vatni láta standa í 15 mínútur. Þrisvar á dag.

JÁRNURT - VERBENA-OFFISINALIS

Virk efni: Alkalóðar, ilmkjarnaolíur og flavónóðar.

Aðal virkni: Krampastillandi, losar stress og spennu, örvandi og róandi á lifur og nýru. Örvandi, róandi, svitaörvandi, nærandi og aphrodisiac.

Hjálpar við: Síþreytu, þunglyndi og taugaviðkvæmni eftir mikið álag.

Notkun: 1-2 tsk í bolla af soðnu vatni láta standa í 15 mínútur. Drekkja þrisvar á dag.

VALLHUMALL - ACHILLEA MILLEFOLIUM

Virk efni: Kjarnaolía (chamaazulene, champhor og linalol), sesquiterpenes, flavónóðar, alkalóðar, polyacetylenes, triterpenes, salicylic sýra, coumarins og barkasýrur.

Aðalvirkni: Krampastillandi, samandragandi, bitur (lítið), svitaörvandi, lækkar blóðþrýsting, minnkar hita, vökvalosandi, stöðvar innvortis blæðingar, örvar tíðir og er bólgueyðandi.

Hjálpar við: Er róandi fyrir taugakerfið. Chamaazulen er bæði bólgueyðandi og virkar gegn ofnæmi.

Sesquiterpenes er örfandi fyrir kirtlastarfsemina í meltingarvegi og styrkjandi. Achilleine stöðvar

blæðingar. Flavónóðarnir eru krampastillandi. Vallhumall kemur reglu á óreglulegar tíðir hjá

konum, minnkar flæðið ef það er of mikið og dregur úr tíðaverkjum. Vallhumal er mjög gott að

nota við kvefi og flensum þegar um hita er að ræða þar sem hann er svitaörvandi og lækkar hita.

Styrkir bláæðar, þess vegna góður við æðahnútum og lækkar blóðþrýsting. Það þarf stöðuga

notkun á jurtinni í 3 mánuði til að virka á æðakerfið og tíðir hjá konum.

Tínsla: Tínist rétt fyrir blómgun.

Skammtur: 1 tsk í 1 bolla af soðnu vatni láta síast í 15 mínútur sinnum þrisvar á dag.

Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir