



## Relax

**Wyciąg z rumianku:** W medycynie ziołowej, rumianek od dawna słynie ze swoich właściwości relaksujących. Niektóre badania wskazują, że apigenina (związek przeciwutleniający występujący w rumianku) może wywoływać działanie uspokajające lub relaksujące, wpływając na niektóre substancje chemiczne w mózgu, takie jak serotonina.

**Wyciąg z męczennicy:** męczennica to niezawodny ziołowy środek uspokajający lub relaksujący. Wiele badań farmakologicznych potwierdza relaksujące działanie kwiatu męczennicy. Na podstawie niektórych z tych badań można wywnioskować działanie przeciwlękowe. Na podstawie danych klinicznych, doświadczeń tradycyjnego stosowania i jego zastosowania w kombinacjach ziołowych; wyciągi z męczennicy są ważnym czynnikiem w fitoterapii napięcia, niepokoju i drażliwości z trudnościami w relaksacji.

**Wyciąg z korzenia kozłka lekarskiego:** kozłek lekarski jest dobrze znany ze swoich właściwości uspokajających i zdolności do relaksacji ośrodkowego układu nerwowego i grup mięśni gładkich. Jest uspokajający i nie uzależnia. Działanie uspokajające wynika ze składników zwanych walepotriatami i kwasu izowalerianowego.

Walepotriaty mają regulacyjny wpływ na autonomiczny układ nerwowy, a badania sugerują, że te składniki działają uspokajająco na wzburzonych ludzi.

Walerian jest stosowany w Europie jako środek przeciwskurczowy, szczególnie w skurczach brzucha z powodu nerwowości i może być korzystny w przypadku migreny i bólu reumatycznego. Jest również stosowany jako łagodny środek uspokajający dla osób doświadczających stresu emocjonalnego, a czasem stosowany jako środek rozluźniający mięśnie w leczeniu bólu.

Waleriana jest łagodnym środkiem rozluźniającym, nie wpływa na zdolność prowadzenia pojazdu i nie wywołuje efektu kaca.