

6 wirksame pflanzliche Heilmittel gegen Phobie - Ath Ayurdhamah

Eine Phobie wird allgemein als irrationale Angst beschrieben, deren Symptome manchmal beherrschbar sein können. In bestimmten unglücklichen Fällen kann diese irrationale Angst so schwächend sein, dass der Alltag eines Opfers zum Stillstand kommen kann. Eine Angst kann sich auf nahezu jedes Objekt, jede Situation oder Person beziehen oder durch eine Reflexhandlung des Unterbewusstseins verursacht werden, um eine unangenehme Erfahrung zu vermeiden. Häufige Phobien sind Akrophobie (Höhenangst), Agoraphobie (Angst vor offenen Räumen), Klaustrophobie (Angst vor geschlossenen Räumen) und so weiter. Häufige Symptome einer Phobie sind ein Gefühl des Terrors oder der Panik, die Unfähigkeit, sich auf Gedanken zu konzentrieren, ein starkes …



Eine Phobie wird allgemein als irrationale Angst beschrieben, deren Symptome manchmal beherrschbar sein können. In

bestimmten unglücklichen Fällen kann diese irrationale Angst so schwächend sein, dass der Alltag eines Opfers zum Stillstand kommen kann.

Eine Angst kann sich auf nahezu jedes Objekt, jede Situation oder Person beziehen oder durch eine Reflexhandlung des Unterbewusstseins verursacht werden, um eine unangenehme Erfahrung zu vermeiden.

Häufige Phobien sind Akrophobie (Höhenangst), Agoraphobie (Angst vor offenen Räumen), Klaustrophobie (Angst vor geschlossenen Räumen) und so weiter.

Häufige Symptome einer Phobie sind ein Gefühl des Terrors oder der Panik, die Unfähigkeit, sich auf Gedanken zu konzentrieren, ein starkes Verlangen, der Situation zu entkommen, oder eine unkontrollierbare körperliche Reaktion wie Schwindel oder Zittern.

Es gibt viele Möglichkeiten, Betroffenen irrationaler Angst zu helfen. Natürliche Heilmittel gegen Phobie wie pflanzliche Heilmittel oder Aromatherapie können in dieser Richtung wirklich wirksam sein.

Hier ist eine Liste der häufigsten pflanzlichen Heilmittel gegen Phobie.

Zitrone oder Limette

Zitronensaft wird als hochwirksam bei der Linderung von Übelkeit und Schwindel angesehen, die durch einen Phobieanfall verursacht werden. Diese Methode wird häufig von Ayurveda-Praktikern angewendet. Um eine vollständige Linderung der verschiedenen Symptome im Zusammenhang mit Phobie zu erzielen, schneiden Sie den Kalk in zwei Hälften und riechen Sie ihn einige Zeit.

Chinesische Schädelkappe

Die chinesische Schädelkappe ist ein Kraut, das einem Patienten helfen kann, sich von der Angst und Furcht zu befreien, die durch einen Zustand der Phobie verursacht werden. Traditionell wurde die chinesische Schädeldecke von chinesischen Kräuterpraktikern verwendet, um Probleme im Zusammenhang mit Angstzuständen und Schlaflosigkeit zu behandeln. Einer der Hauptbestandteile dieses Kraut sind Flavonoide wie Wogonin, die dazu beitragen, das Stresshormon bei Patienten mit Phobie weitgehend abzubauen. Dieses Kraut hilft bei der Aktivierung des Zentralnervensystems einer Person, wodurch der Patient positiver auf Angst und Furcht reagieren kann.

Wiese süß

Wiesensüß ist eine Art Kraut, das von einer an Phobie leidenden Person in Form von Tee eingenommen werden kann, um das Unbehagen von Angst und Furcht zu lindern. Die körperlichen Symptome, die normalerweise mit Phobie verbunden sind, wie Herzklopfen, Panik und Störungen im Verdauungssystem, können durch meine Einnahme von süßer Wiese überwunden werden.

Passionsblume

Passionsblume ist ein Kraut, das dazu beitragen kann, die emotionale Reaktion des Körpers auf Stress zu modulieren und einer Person zu helfen, emotional ruhig und ausgeglichen zu bleiben. Dieses spezielle Kraut wirkt als natürliches Beruhigungsmittel und kann einem Patienten helfen, eine äußerst ängstliche Situation zu überwinden, die Reaktionen im Zusammenhang mit Phobien auslösen kann. Die Rebe dieses Krauts enthält viele beruhigende Eigenschaften, die es zu einem wirksamen pflanzlichen Heilmittel für alle Arten von Phobien machen. In vielen Büchern für ayurvedische Behandlungen gegen Phobie wurde Passionsblumentee für Probleme im Zusammenhang mit Nervosität und Angst bei Patienten mit Phobie empfohlen.

Kava

Kava ist ein Kraut, das traditionell im Südpazifik zur Zubereitung von Zeremoniengetränken verwendet wird. Dieses Kraut ist ein natürliches Beruhigungsmittel und entspannt die Muskeln des Körpers. Wurzelextrakt aus Kava ist löslich und kann Wasser zugesetzt werden, um eine Person von den Symptomen der Phobie zu befreien. Es ist auch bekannt, dass Kava das Magen-Darm-System beruhigt und den Patienten bei phobiebedingten Magenproblemen wie Übelkeit und Säure lindert.

Kamille

Einige der häufigsten Probleme, unter denen Menschen leiden, sind Angst, Furcht und Schlaflosigkeit. Kamille wird als Nervenrelaxans bezeichnet, das hilft, das Nervensystem zu beruhigen und zu entspannen und die mit Phobie verbundenen häufigen Probleme zu heilen.

Dieses Kraut wirkt auch als natürliches Beruhigungsmittel und beruhigt das Nervensystem, indem es den Neurotransmitter im Gehirn so beeinflusst, dass der Phobiepatient stabiler und ruhiger wird.

Angst ist das Ergebnis ständiger unnötiger Gedanken, Spannungen und Ängste. Abgesehen von ayurvedischen Medikamenten können Yoga, Meditation und Pranayama sehr nützlich sein, um die Panikattacken zuerst durch Phobie zu lindern. **Ayurveda-Medikamente gegen Phobie** im Allgemeinen sind sehr beruhigend und harmlos. Konsultieren Sie jedoch einen Arzt, bevor Sie mit einer Behandlung beginnen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki