



Hausmittel gegen Müdigkeit

Was ist Müdigkeit? Müdigkeit ist die Unfähigkeit, eine anhaltende Muskelaktivität aufrechtzuerhalten, oder der Mangel an Energie, um eine Aufgabe zu erledigen. Müdigkeit entsteht unter anderem durch Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson-Krankheit, Anämie, Krebs, Nierenversagen, Herzrhythmusstörungen, neuromuskuläre Erkrankungen. Wenn die Erschöpfung länger als sechs Monate ohne eindeutige Ursache anhält, wird der Zustand als chronisches Erschöpfungssyndrom oder CFS bezeichnet. Was ist das Chronische Erschöpfungssyndrom? Chronisches Müdigkeitssyndrom oder myalgische Enzephalomyelitis ist ein Zustand, bei dem das Individuum überwältigende Müdigkeit erfährt. Dies behindert die Produktivität des Einzelnen, der die Aufgaben des Tages nicht ausführen und erledigen kann. Die genaue Ursache für diesen Zustand ist …



Was ist Müdigkeit?

Müdigkeit ist die Unfähigkeit, eine anhaltende Muskelaktivität aufrechtzuerhalten, oder der Mangel an Energie, um eine Aufgabe zu erledigen. Müdigkeit entsteht unter anderem durch Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson-Krankheit, Anämie, Krebs, Nierenversagen, Herzrhythmusstörungen, neuromuskuläre Erkrankungen. Wenn die Erschöpfung länger als sechs Monate ohne eindeutige Ursache anhält, wird der Zustand als chronisches Erschöpfungssyndrom oder CFS bezeichnet.

Was ist das Chronische Erschöpfungssyndrom?

Chronisches Müdigkeitssyndrom oder myalgische Enzephalomyelitis ist ein Zustand, bei dem das Individuum überwältigende Müdigkeit erfährt. Dies behindert die Produktivität des Einzelnen, der die Aufgaben des Tages nicht ausführen und erledigen kann. Die genaue Ursache für diesen Zustand ist unbekannt. Das Syndrom kann einen Monat, ein paar Monate oder sogar ein Jahr dauern. Betroffene leiden neben der extremen Müdigkeit unter Gedächtnisverlust, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche und Muskelschmerzen. Bettruhe verbessert den Zustand nicht.

Es gibt fünf verschiedene Arten von CFS:

- Grippeähnliche Müdigkeit
- Ermüdung nach Belastung
- Energiemüdigkeit
- Gehirnnebelmüdigkeit
- Verkabelte Ermüdung

Arten von Müdigkeit

Müdigkeit kann von zwei Haupttypen sein:

Zentrale Ermüdung: Die Geschwindigkeit der Muskelaktivierung, die vom Zentralnervensystem gesteuert wird, ist beeinträchtigt.

Periphere Ermüdung: Die Geschwindigkeit der Muskelaktivierung, die durch andere periphere Mechanismen (Unregelmäßigkeit der Calciumfreisetzung, Unregelmäßigkeit der oxidativen Phosphorylierung oder Glykolyse) gesteuert wird, ist beeinträchtigt.

Ursachen von Müdigkeit

Einige der Ursachen für Müdigkeit sind wie folgt:

- Abnormale Funktion des Immunsystems
- Stress, der die HPA-Achse aktiviert (Hypothalamus, Hypophyse, Nebennieren)
- Niedriger Blutdruck, der anormale Werte erreicht
- Mangel an Nährstoffen
- Infektionskrankheiten wie HIV, Hepatitis, Influenza
- Depressionen, Angst
- Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes, Anämie
- Schlafmangel, unregelmäßige Arbeitsschichten, Schwangerschaft, Schlafapnoe
- Alkohol- oder Drogenmissbrauch

- Mangel an Eisen, Folsäure, Vitamin D oder Vitamin B12

- Medikamente wie Antihistaminika, Antidepressiva, Beruhigungsmittel
- Krankheiten wie Multiple Sklerose, Krebs, Schlaganfall, Parkinson
- Herzerkrankungen, wie Arrhythmie, Herzinfarkt

Natürliche Heilmittel gegen Müdigkeit

Pflanzliche Heilmittel gegen Müdigkeit

Kräuter sind ein natürliches Mittel, um Stress abzubauen. Kräuter können jedoch mit anderen Kräutern oder Medikamenten interagieren, um Nebenwirkungen zu erzeugen. Daher sollten Kräuter nur auf Empfehlung eines Arztes eingenommen werden.

Einige der Kräuter, die für den Umgang mit Müdigkeit nützlich sind, sind:

Echinacea: Es ist bekannt, dass es das Immunsystem verbessert, wenn es zweimal täglich in einer Konzentration von 200 mg eingenommen wird. Echinacea kann nicht an Personen verabreicht werden, die an Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis leiden.

Ginseng: Ginseng kann das Immunsystem in einer Konzentration von 300 mg stärken, wenn es zweimal täglich eingenommen wird. Ginseng reagiert jedoch mit den Medikamenten, die zur Behandlung von Personen mit Herzerkrankungen, Diabetes und hormonbedingten Krebsarten (Brust, Prostata, Eierstöcke) verwendet werden. Ginseng erhöht auch Blutungen bei Personen, die Blutverdünner verwenden, insbesondere bei Herzerkrankungen.

Pflanzliche Öle: Rosmarin-, Pfefferminz- oder Jasminöle, die in der Aromatherapie verwendet werden, lindern den Stress bei Menschen. Sie können in ein heißes Bad gegeben oder ein Tropfen Öl auf Baumwolle inhaliert werden, um Stress

abzubauen.

Kräutertee: 1 TL getrocknete Kräuter in einer Tasse heißem Wasser gemischt und 5 bis 10 Minuten (getrocknete Blätter oder Blüten) oder 10 bis 20 Minuten (getrocknete Wurzeln) ziehen lassen, kann 2 bis 4 Mal täglich verzehrt werden.

Natürliche Heilmittel für chronische Müdigkeit

Einige der Schritte, um chronische Müdigkeit mit natürlichen Heilmitteln zu überwinden, umfassen eine angemessene gesunde Ernährung, die Verwendung von Kräutern, Meditation, Muskelentspannung, Yoga und Beratung.

Regelmäßiges Training: Es wurde beobachtet, dass Personen, die regelmäßig Sport treiben, weniger Symptome chronischer Müdigkeit zeigen. Aerobic, Tai-Chi und Yoga sind gute Formen des regelmäßigen Trainings.

Energieeinsparung: Der Arzt kann einen gemäßigten Lebensstil empfehlen, um das plötzliche Einsetzen extremer Müdigkeit zu vermeiden. Darüber hinaus kann der Arzt empfehlen, sich mit einem Physiotherapeuten zu treffen, um Übungen zu entwickeln, die für die Erkrankung geeignet sind.

Stressabbau: Um mit Stress und Angst umzugehen, werden Techniken wie tiefes Atmen, Meditation und Yoga empfohlen.

Hausmittel für Nebennierenmüdigkeitssyndrom

Das Adrenal Fatigue Syndrome als Erkrankung ist in der medizinischen Welt umstritten. Sie zeigen dieselben Symptome wie CFS. Infolgedessen ähneln sich auch die Hausmittel zur Heilung des Nebennierenmüdigkeitssyndroms.

- Stellen Sie sicher, dass die Person gut schläft und ausreichend Ruhe bekommt
- Achte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, indem du Junk Food vermeidest
- Führen Sie regelmäßige Übungen durch, um Ihr körperliches Wohlbefinden zu erhalten, wie z. B. Aerobic, Yoga und Tai-Chi.
- Nehmen Sie Multivitamine ein, die Pantothensäure und Vitamin B6 enthalten
- Nehmen Sie Magnesium-, Vitamin E-, Vitamin C- und Kalziumpräparate zu sich

- Sorgen Sie für einen positiven, glücklichen und stressfreien Lebensstil
- Nehmen Sie Mahlzeiten zu regelmäßigen Tageszeiten ein
- Meersalz kann zu den Mahlzeiten hinzugefügt werden

Hausmittel gegen Augenermüdung

Überanstrengung der Augen entsteht durch schlechtes Licht, Blendung oder blinkende Bilder. Im Folgenden sind einige der Hausmittel gegen Ermüdung der Augen:

- Halte die Lichtquelle beim Lesen direkt über dem Buch oder der Seite. Sorgen Sie für helles Licht, während Sie Arbeiten aus nächster Nähe ausführen.
- Sorgen Sie während des Fernsehens für eine gedämpfte Beleuchtung im Raum, um die Blendung des Fernsehbildes zusammen mit der Blendung des umgebenden Zimmers zu vermeiden.
- Halten Sie den Computermonitor in einem Abstand von 20 bis 40 Zoll vom Gesicht vor den Augen positioniert. Entfernen Sie umgebende Blendung, indem Sie den Raum schwach beleuchtet halten. Jalousien können gezogen werden, um die Blendung durch Außenlicht zu verhindern. Passen Sie die Helligkeit und den Kontrast auf dem Bildschirm an, um besser lesen zu können, ohne die Augen zu überanstrengen. Reinigen Sie den Monitorbildschirm, da Staub die Augen blenden kann. Die Tastatur sollte vorne im Vergleich zu unten, oben oder schräg platziert werden. Dadurch wird eine Belastung der Augen und Handgelenke vermieden.

Tipps zur Überwindung von Müdigkeit

Halten Sie die Beine im Liegen in einer erhöhten

Position: Das verbessert die Durchblutung des Kopfes und regeneriert den Körper.

Viel Wasser trinken: Man muss mindestens 8 Gläser Wasser am Tag trinken. Es reicht nicht aus, zu warten, bis Sie durstig sind, um Wasser zu trinken.

Ergänzungen: Coenzym Q10, Gingko und die Aminosäure Carnitin sind dafür bekannt, das Energieniveau zu verbessern.

Diese Nahrungsergänzungsmittel können mit Nahrung eingenommen werden.

Essen: Essen Sie Spinat und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Haferflocken, Quinoa und Bulgur. Vermeiden Sie Lebensmittel, die reich an raffinierten Kohlenhydraten sind, wie Mehl und Weißzucker. Vermeiden Sie fetthaltige Lebensmittel.

Gut schlafen: Schlafen Sie früh, wenn Sie erschöpft sind. Machen Sie tagsüber kurze Nickerchen, um sich nicht benommen zu fühlen.

Vermeiden oder beschränken Sie die Einnahme von Koffein und Alkohol

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki