



Lévai Tímea  
aranyasszony

## Stresszűző gyógynövények

– A stresszoldás első lépéseként mindenké-  
előtt az anyagcserét kell helyreállítani, és ez-  
zel párhuzamosan „feltáplálni” az idegrend-  
szert – magyarázza Lévai Tímea aranyasszony.

– Az anyagcsere-folyamatok rendezéséhez  
a füstikefűből, réti fűzényből, diólevélből,  
kálmosgyökérből és csalánból álló teakeve-  
rék a leghatékonyabb.

– Az idegrendszert nem csillapítani, illetve  
nyugtatni kell, hanem „feltáplálni” – szögezi  
le Tímea. – Én a citromverbénára esküszöm,  
ez egy csodálatos növény, az egyik kedven-  
cem, erősebb, mint a citromfű. Az orbáncfű  
szintén jótékonyan hat az idegekre. Jó szívvel  
ajánlom stresszoldóként a zabfüvet is. Emel-  
lett a homoktövis-magolaj és a goji magolaj  
szintén „csodát tehet” az idegekkel.