**Kiedy można sięgnąć po środki uspokajające ziołowe?**

**Czym są <strong>środki uspokajające ziołowe</strong>, co je wyróżnia oraz kiedy można po nie sięgnąć?**

**Środki uspokajające ziołowe i ich specyfika**

**Środki uspokajające ziołowe** można zakupić w aptekach bez recepty. Kiedy jednak sięga się po nie najczęściej, a także jakie dokładnie składniki się w nich znajdują?

**Składy uspokajających środków ziołowych**

Jak wskazuje sama nazwa, w tego typu preparatach można znaleźć przede wszystkim ekstrakty ziołowe oraz roślinne mające działanie uspokajające, oraz odprężające. Są to przede wszystkim takie składniki jak koziełek lekarski, melisa, a także ziele serdecznika. [Środki uspokajające ziołowe](https://aptekamoderna.pl/pl/niepokoj-ziolowe-srodki-uspokajajace-203) niejednokrotnie zawierają też witaminy i minerały, w tym m.in. magnez korzystnie wpływający na układ nerwowy.



**Kiedy sięgnąć po preparaty na uspokojenie?**

Wiemy już, co znajduje się w takich preparatach. Kiedy jednak dokładnie po nie sięgać? Zazwyczaj ma to miejsca w stanach podwyższonego napięcia i stresu. Mogą sprawdzić się także w przypadku problemów ze snem, gdy natłok myśli doprowadza do kłopotów z zaśnięciem oraz utrudnia nocny czas regeneracji organizmu. Oczywiście nie należy stosować ich przewlekle, a zawsze zgodnie z zaleceniami producenta tak, aby nie przedawkować danego farmaceutyku i tym samym nie doprowadzić do nieprzyjemnych skutków ubocznych.

Środki o działaniu uspokajającym dostępne bez recepty mogą stanowić wsparcie w przypadku chęci łagodzenia ogólnego napięcia organizmu oraz zmniejszania skutków przewlekłego stresu. Ten ostatni występuje coraz częściej, dlatego warto nauczyć się lepiej nim zarządzać.