

## Тревожност, безпокойство, страх

Тревожността, безпокойството и силният страх са психически състояния, които се изразяват в чувство на несигурност, загриженост и представа, че нещо лошо ще се случи.

Симптоми: Чувство на несигурност и че ще се случи нещо лошо.

Тревожността е като безпокойството и се изразява в не много силен или повърхностен страх. Силният страх /терзанието от друга страна, е дълбоко, неопределимо чувство на страх, при което много често причината е неизвестна.

Причини: Причините могат да варират, но онези, които можем да цитираме са:

- Травмиращи преживявания в миналото;
- Силен стрес;
- Текущи затруднителни ситуации, които излагат на риск сигурността на семейството ни или нашата собственост;
- Неконтролируеми, обсебващи мисли, в които въображението излиза извън рамките на реалността;
- Неправилно хранене;
- Силни стимуланти, наркотични вещества или алкохол.

Препоръчвано лечение: Необходимо е да се направи психологичен анализ или самоанализ, за да се открие причината за проблема. Този анализ трябва да се проведе от психолог или от някой, който би могъл да помогне при определяне корена на проблема. Освен посещенията при психолог, бихме могли да облекчим нашата несигурност с консумация на здравословна храна и/или билки.

Ginkgo Biloba е великолепно растение, което подпомага функцията на мозъка и паметта.

Избягвайте алкохола и напитките, съдържащи кофеин (кафе, кола, черен чай и др.), както и рафинираната захар.

Витамин В1 или тиамин е задължителен за правилното функциониране на мозъка. Калций и магнезий подпомагат нервната система. Витамините В9 и В12 и аминокиселината Триптофан са крайно необходими за производството на серотонин и норадреналин (субстанции, необходими при невротрансмисия).

Медитацията и релаксирането, както и практикуването на йога, също помагат за трайно намаляване на симптомите.

ФЛП предлага следните важни добавки:

1. Forever Royal Jelly /036/, - Пчелното млечице осигурява енергия; съдържа витамини В-комплекс, удължава живота; помага за правилно функциониране на мозъка: 3 таблетки или капсули (по 1 таблетка, 20 минути преди хранене – да се смуче).
2. Forever Ginkgo Plus /073/ - Гинко Билова, стимулира кръвообращението в мозъка; помага за снабдяване на невроните с кислород и хранителни вещества: 2 до 3 таблетки на ден (по 1 таблетка преди хранене).
3. Forever Nature-Min /037/ - Мултиминерали. Калций, магнезий, цинк и манган са необходими за строежа и функционирането на всички органи и системи (по-ефективни са, когато са взети заедно с мултивитаминови): 6 таблетки на ден (по 2 таблетки с храната).

Допълнителна помощ:

4. Алое Вера сок, гел или нектар /015, 034, 077/, хранителен; съдържа разтворими аминокиселини: 4 унции на ден (по 1-2 унции преди хранене: 1 унция = 28,3 или 31,1 мл).
5. Чай от цветчетата на алое /200/ - действа на нервната система като прекратява нервната възбуда, успокоява и отпуска; пийте го често и редовно.
6. Чай от валериана, липа и от портокалови цветове (поотделно или смесени).

