



WELLNESS 06. 05. 2019

Citrónová tráva v aromaterapii: Uleví vám od stresu, únavy a špatné nálady

Citrónová tráva (lemongrass) se osvědčila nejenom v aromaterapii. Má skvělé účinky na celou řadu zdravotních obtíží. Pomůže s pevnějšími klouby,...

Jednou za čas každý z nás potřebuje chvíli pro sebe. Každodenní stres a povinnosti dokážou být vyčerpávající. Udělejme si proto radost a vyzkoušejme aromaterapie s citrónovou trávou. Zlepšují náladu a zmírňují úzkosti. Citrónová tráva bude na naše nervy působit jako uklidňující balzám. Zjistěte, co citrónová tráva a [aromaterapie](#) společně dokážou za divy!

Citrónová tráva: Nejen lepší psychika, ale i zdraví

[Citrónová tráva](#) (lemongrass) se osvědčila nejenom v aromaterapii. Má skvělé účinky na celou řadu zdravotních obtíží. Pomůže s pevnějšími klouby, cévami a imunitou. Navíc je to skvělý detox.

- Má **antibakteriální účinky**. A to jak zvnějšku, tak zvnitřku našeho těla. V žaludku, střevech anebo močovém ústrojí.
- Pomáhá **při poruchách dýchacího systému**.
- Díky svým **antibakteriálním účinkům** dokáže citrónová tráva pomoci s **potravinovými otravami**. Dokonce se také dříve používala jako lék na malárii.
- **Močopudné účinky**, které citrónová tráva má, pomáhají odvádět škodlivé látky z těla. Proto je účinným **detoxem**.

- Čistí ledviny.
- Pomoci nám může citrónová tráva se **snižováním otokům**.
- Je prospěšná na naše **trávení**. Snižuje plynatost, a proto nám pomůže s nepříjemným **nadýmáním**.
- Je **bojovníkem proti rakovině**.
- Ulevuje **od bolesti**. Zejména, pokud jsou to bolesti spojené s virovými onemocněními.
- **Zmírňuje horečky**. Obzvláště je na ně účinný čaj z citrónové trávy.
- Čistí lymfatický systém.

Aromaterapie z citrónové trávy nás zklidní, povzbudí a posilní

Vyzkoušejme **esenciální oleje** z citrónové trávy. Můžeme ho použít jako masážní olej anebo využít jeho příjemnou vůni. [Aromaterapie](#), která obsahuje citrónovou trávu, nám dokáže opravdu pomoci. Navozuje nejenom pocity uklidnění, ale i povzbuzení. Přečtěte si, [jak používat esenciální oleje v aromaterapii](#).

- **Povzbudí**. Má **antidepresivní vlastnosti**, zbavuje nás smutku a naopak navozuje **příjemné, pozitivní pocity**.
- **Citrónová tráva v aromaterapii uklidňuje**. Snižuje stres a úzkosti. Naopak budeme relaxovaní, odpočatější a spokojenější. Vyzkoušejte tuto bylinku například v [aromaterapeutické masáži](#).
- **Aromaterapie z citrónové trávy blahodárně působí na naše nervy**. Nervový systém posilují. Proto se esenciální oleje z citrónové trávy používají i na nervová onemocnění.
- **Posilní**. Má skvělý vliv na naši celkovou jistotu. Posiluje pocity sebevědomí, jistoty a odvahy.
- **Aromaterapie z citrónové trávy pomáhá s lepším spaním**. Pokud nás trápí potíže usnout anebo se v noci budíme, citrónová tráva náš spánek pomůže upravit tak, aby byl kvalitnější a my byli odpočatější.

Citrónová tráva prospívá kráse

Lemongrass našla uplatnění i řadě druhů **kosmetiky**. Její účinky totiž působí skvěle na **vlasý, pleť i zuby**. Dokonce se citrónová tráva používá jako účinný, přírodní **deodorant**.

- **Citrónová tráva zpomaluje proces stárnutí pokožky**. Je to díky **detoxikačním účinkům, stejně jako cenným živinám**. Zejména **vitamín A bojuje proti stárnutí kůže**.
- Zuby vypadávají zejména kvůli nižší pevnosti dásní, které je už neudrží. Citrónová tráva má na dásně stahující účinky. S pevnějšími dásněmi **nemají zuby takový sklon k vypadávání**.
- Podporuje vlasové kořínky. Posílené vlasové folikuly zajistí, že budeme mít **hustější a silnější vlasý**.