**Hogyan vészeljük át a vizsgaidőszakot természetes megoldásokkal?**

**Stressz, fáradtság, feszültség, pánikroham – a felsőoktatásban tanulók tízezreinek életébe toppannak be ezek a mumusok a 14 hetes szorgalmi időszak után menetrendszerűen érkező, decemberben kezdődő vizsgaidőszakkal. A rendkívüli leterheltséget nyilván a szorgalmas készülés enyhíti, dr. Horváth Györgyi, a Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Karának docense szerint viszont néhány természetes praktikával rengeteget tehetünk azért, hogy jobb közérzettel és hatásfokkal, acélosabb szervezettel és immunrendszerrel nézzünk szembe a zárthelyikkel, a kollokviumokkal, a szigorlatokkal.**

*„Ahogy Selye János, világszinten elismert magyar kutató, megfogalmazta: »A stressz az élet sava-borsa – nélküle nem élnénk, csak vegetálnánk«. A lényeg az, hogy mi hogyan reagálunk a stresszhelyzetekre”* – fogalmaz a pécsi gyógyszerészkar Farmakognóziai Intézet intézetigazgatója, aki néhány hasznos javaslattal szeretné segíteni a hallgatókat az előttük álló hetekben.

Fontos odafigyelni a **megfelelő táplálkozás**ra, előtérbe helyezni a **gyümölcsöket, zöldségeket**. Kerüljük a sok energiaital és magas koffein-tartalmú ital fogyasztását. A sok kávé helyett javasolt a **zöld tea fogyasztás**a, amely ugyancsak koffeint tartalmaz. Viszont a zöldtea levélben antioxidáns flavonoidok is jelen vannak, napi 2 csésze frissítő hatású.

A **csipkebogyótea** azért különleges, mert természetes módon tartalmaz C-vitamint, de csak akkor, ha **hideg vizes áztatással** készítjük a teát. Még ennél is magasabb a **homoktövisszörp** C-vitamin tartalma. Ha pedig úgy érezzük, egy megfázás miatt nehezebben megy a tanulás, készítsünk **hársfavirág-bodzavirág-kamilla** összetételű **teát**. Mindhárom gyógynövény értékes hatóanyagokat (nyálkaanyagok, flavonoidok, illóolaj) tartalmaznak. Természetesen a **méz**ről se feledkezzünk meg.

**Immunrendszerünk** megfelelő működése nemcsak vizsgaidőszakban fontos, de akkor különösen. A **kasvirágtinktúra** (*Echinacea*, patikákban kapható) támogatja az immunrendszerünk megfelelő működését. Hasonlóan alkalmazható a **propolisz** is (amely nem növényi eredetű, hanem a háziméhek készítik).

Az elszappanosítható összetett lipidek csoportjába tartozik a **lecitin** (foszfatidil-kolin). Az állati és növényi sejtek membránjának fő alkotói, **megtalálhatók az idegsejtek sejtmembránjában is**. Nagy mennyiségű lecitint tartalmaz a **tojássárgája,** illetve a **szójabab**. *„Amikor én voltam egyetemista, a vizsgaidőszak kezdete előtt 1-2 héttel elkezdtem szedni szójalecitin lágyzselatin kapszulát (patikából beszerezve), és azt tapasztaltam, hogy kevésbé voltam fáradt, jobban ment a tanulás”* – emeli ki dr. Horváth Györgyi.

**Stressz- és szorongásoldás természetesen**

Amikor a feszültség, a szorongás akadályoz bennünket a tanulásban vagy egy vizsgahelyzetben a megfelelő teljesítmény elérésében, kétféle módon is támogathatjuk egészségünket. Vagy **nyugtató** (szedatív), **szorongásoldó gyógynövénykészítményeket választunk** vagy a **stressztolerancia-szintünket emeljük meg**. Ebben adaptogén növények támogatnak bennünket. Szedatív növények: **levendula** (*Lavandula angustifolia*), **orvosi citromfű** (*Melissa officinalis*), kamilla (*Matricaria recutita*), **macskagyökér** (*Valeriana officinalis*), **észak-amerikai golgotavirág** (*Passiflora incarnata*), **komló** (*Humulus lupulus*). Fontos tudni, hogy **a macskagyökér álmosíthat**, így ez nem minden esetben lehet jó megoldás.

Az adaptogén gyógynövények közül fontos megemlíteni a **ginzeng**et (*Panax ginseng*), az **álombogyó**t (*Withania somnifera*, másik neve ashwagandha), a **rózsagyöker**et (*Rhodiola rosea*) és kínai kúszómagnóliát (*Schisandra chinensis*). A szedatív növények közül a **levendula-citromfű-kamilla tea** naponta 2-3 csészével **segítséget nyújthat szorongás** és az általa kiváltott **gyomorpanaszok** esetén.

A vizsgaidőszakban az **illóolajok**at is bevethetjük. **Szorongás és nyugtalanság, feszültség esetén alkalmazható illóolajok**: citrom, orvosi levendula, római kamilla, édesnarancs, geránium, tömjén, rózsa (mivel ez az egyik legdrágább illóolaj, alternatívaként rózsavizet is használhatunk testpermetként), neroli. Ha pedig **szükségünk van „feltöltődésre” és koncentrációra**, akkor a bergamott, grapefruit, rozmaring cineol kemotípusú, pálmarózsa, gyömbér, *Eucalyptus radiata*, *Eucalyptus globulus*, rozmaring, borsmenta illóolajok közül válogathatunk.

Az illóolajokat bőrön alkalmazva mindig hígítsuk fel növényi zsírosolajban (pl. olívaolajban), de diffúzorban is alkalmazhatjuk őket (hígítás nélkül), hiszen bizonyítékok vannak arra, hogy amikor kedvenc illatunkat szagoljuk, az pozitívan hat a közérzetünkre és gondolkodásunkra.

Dr. Horváth Györgyi szerint a **koncentráció elősegítésére a következő illóolaj-keverék is kipróbálható**: 7 ml olívaolaj + 2 csepp citromillatú eukaliptusz + 1 csepp borsmenta + 4 csepp citrom. Ezt egy roll-on (golyós) üvegben elkészítve, a keveréket a jobb és bal csuklón elkenjük, majd a csuklókról az illatot mélyen belélegezzük, hétszer egymás után. Kiváló a vizsga előtti stressz csökkentésére.

**Ne feledkezzünk meg a mozgásról és a mentális egészségünk ápolásáról sem**

A PTE GYTK Farmakognóziai Intézetének intézetigazgatója hangsúlyozza, fontos, hogy **holisztikus módon gondoljunk a vizsgaidőszakra**: a **táplálkozás** mellett elengedhetetlen, hogy **mentálisan is egészségesek maradjunk**. Ne feledkezzük meg a **mozgás**ról (napi 20 perc séta is nagyon hasznos).

Ezen kívül segítségül hívhatjuk a **gyógynövények**et, **illóolajok**at. Ma már sokféle **relaxációs technika** (jóga, meditáció) létezik a szorongás leküzdésére. A **légzéstechnikák** pedig segítenek a **vérnyomás- és pulzusszámcsökkentésb**en. Kiemelten fontos, hogy a **megfelelő minőségű alvás**hoz szükség van arra, hogy lefekvés előtt legalább 1,5 órával már **ne használjuk az elektronikai eszközöket**, mobiltelefont sem.

*Sajtókapcsolat, interjúkérés:*

Harta Viktor
PTE ÁOK PR és Kommunikációs Iroda
viktor.harta@gmail.com
+36304898385