



**Best Herbal Medicine from Nature
To Reduce Stress & Depression
Plus Improve Mental Health Healing
Bilingual Edition**

Jannah Firdaus Mediapro

**Best Herbal
Medicine from
Nature
To Reduce Stress &
Depression**

Plus Improve Mental Health Healing

Bilingual Edition

by

Jannah Firdaus Mediapro

2021

Best Herbal Medicine from Nature to Reduce Stress & Depression

Prolog

Best Herbal Medicine Available from Nature to Reduce Stress and Depression Plus Improve Mental Health Healing Bilingual Edition In English and Germany Language.

Herbal Medicine have been used to treat stress, depression and anxiety for thousand years around the globe. Western societies, in particular, have moved away from traditional herbal treatments towards prescription medications. There are some proven herbal options that may be worth a try.

Some experts believe that our modern lifestyle is making us more depressed, while others think that heavy promotion by drug companies and over-prescribing doctors are to blame.

But however you look at it, more people than ever are taking antidepressants, and natural options that work are needed more than ever.

If you are taking an antidepressant and feel it is benefiting you, by all means keep taking it! For some, however, antidepressants are not effective and/or have side effects that make taking the drugs undesirable. For those seeking alternative treatments, there are some herbal remedy options that may be worth a try.

Best Herbal Medicine from Nature to Reduce Stress & Depression

Best Herbal Medicine from Nature

English Version

List Herbal Remedy from Nature To Reduce Stress
and Depression Plus Improve Mental Health
Healing:

1. St. John's Wort



Probably the best known herb used to treat both anxiety and depression is St. John's Wort. It is used first-line in Germany for mild to moderate depression and is well-established as an effective antidepressant.

Equivalent in effectiveness to prescription antidepressants with fewer side effects. Like the SSRIs, St. John's Wort also has an anti-anxiety effect.

2. Pomegranate



Pomegranates have been harvested for culinary use since ancient times, particularly throughout the Middle East and the Mediterranean, who have used pomegranates and their seeds in juice, sauces, syrups, and broths.

Nowadays, you often see pomegranate used in salads and desserts, but there are a variety of ways that you can use this versatile fruit, and its amazing health benefits might persuade you to use it more! Pomegranates are rich in vitamin C, vitamin K, folate and potassium, all extremely important nutrients that help maintain healthy brain and tissue function.

Pomegranates are also a great source of fibre and have been shown to contain high levels of antioxidants; in fact, pomegranate juice has three times more antioxidants than green tea!

Not only are pomegranates great for your physical health, but research has shown that pomegranates may help improve mental health and wellbeing too, with one study recording improved mood levels in healthy adults who drank pomegranate juice.

There has also been research into the role that antioxidants play in mitigating symptoms of mental health issues such as anxiety and depression, so Harvard Medical School recommends that you include lots of antioxidant-rich foods in your diet to help relieve symptoms of anxiety and depression.

3. Lavender Flower



Lavender is an anxiety treatment that doesn't make you tired. It can be used as needed when anxiety arises, or regularly, depending on your needs. Lavender oil has been used as an inhalant in sachets, sprays, oils, and lotions for centuries.

The smell induces calm and sleep. Lavender oil is now available in an oral form, collected into microscopic bubbles and placed in a capsule that allows it to cross the intestinal barrier. Once it does it induces calm and reduces anxiety.

4. Valerian Flower



Valerian works as a mild antidepressant and anxiolytic and has demonstrated through testing not to have a sedative effect. The extract phytofin Valerian 368 has been shown to have sleep-enhancing qualities.

Valerian root is the most effective herb for sleep, according to research. It is also a great anti-anxiety herb, but, unlike lavender or L-theanine, it will definitely make you tired! It's a good option for more severe anxiety spells and for evening use, when you won't be driving or working.

5. Kava



Kava root has been used as a ceremonial tea in the Polynesian islands for centuries. It is non-addictive and has been shown to be effective in generalized anxiety disorder. Kava has a feel similar to alcohol — relaxing and anxiety-reducing, but with no addictive quality.

Kava has been shown in several studies to have an effect similar to that of valium in treating anxiety. 300mg once a day causes a decrease in anxiety, while also improving cognitive function.

6. Rhodiola



Rhodiola (*Rhodiola Rosea*), sometimes called Arctic root or golden root, is considered an adaptogenic herb, meaning that it acts in non-specific ways to increase resistance to stress.

This herb grows at high altitudes in the arctic areas of Europe and Asia, and its root has been used in traditional medicine in Russia and the Scandinavian countries for centuries.

Studies of *Rhodiola rosea*'s medicinal applications have appeared in the scientific literature of Sweden, Norway, France, Germany, the Soviet Union and Iceland. *Rhodiola rosea* is still widely used in Russia as a tonic and remedy for fatigue, poor attention span, and decreased memory.

7. Ashwagandha



Ashwagandha, sometimes known as Indian ginseng, is an herb that has been used in Ayurveda, traditional medicine of India, that can be traced back 6000 years. Ashwaganda has been used for numerous conditions, many of which have been studied scientifically.

Ashwagandha has shown effectiveness in reducing stress hormones, promoting intellect and memory, protecting against neuronal injury in Parkinson's, Alzheimer's and Huntington's. It can also reverse or slow neuritic atrophy and synaptic loss in those diseases.

A treatment group in a randomized, double blind study of Ashwagandha compared to placebo demonstrated that the blood cortisol levels after 60 days showed a marked decrease, and the side effects were minimal. Usage of ashwagandha was shown to be a good protector against stress.

Ashwagandha has also shown effectiveness in helping with bipolar disorder, by improving auditory-verbal working memory), a measure of reaction time, and a measure of social cognition.

Others studies have shown that Ashwagandha is effective as an anxiolytic, as a mood stabilizer, and in treatment of obsessive-compulsive disorder.

8. Chamomile Flower



Chamomile is particularly beneficial for those dealing with both depression and anxiety.

There are two main species of chamomile used medicinally, German or wild chamomile (*Matricaria recutita*) and Roman or English chamomile (*Chamaemelum nobile*).

German chamomile is more commonly used but both offer very similar health benefits.

9. Maidenhair Tree



Ginkgo extract is widely used in Europe where it's available by prescription or as an approved over-the-counter medication. In one year alone, West German doctors wrote 5.24 million prescriptions for ginkgo leaf extract.

Here in the USA, Ginkgo or Maidenhair Tree is sold as a nutritional supplement, usually as a standardized Ginkgo biloba extract made from dried ginkgo leaves.

Standardized extracts are currently used for treating of a wide range of conditions including memory loss, concentration problems, mental confusion, depression, anxiety, dizziness, tinnitus, & headache.

10. Maca



Maca has been traditionally used in Peru to treat depression in men and women and to stimulate libido. In a 2008 study published in the journal *Menopause*, researchers found that maca helps reduce anxiety and depression symptoms in women with menopause.

A group of 14 postmenopausal women completed a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover trial. One group was given 3.5 grams of Maca powder per day, while the other group was given a placebo.

At the end of the 12-week trial the researchers reported, "... significant reduction in scores in the areas of psychological symptoms, including the subscales for anxiety and depression and sexual dysfunction after Maca consumption."

The researchers conclude that Maca is indeed effective for treating psychological symptoms like anxiety and depression.

11. Rosemary



Rosemary is a woody plant, and its leaves are used for flavoring meats, potatoes, cooking oils, and many other seasoning purposes. This seasoning shows good effects as an antidepressant and anxiolytic.

The active ingredients are rosmanol, circimaritin, and salvigenin make it a great addition to the spice medicine cabinet. Rosemary is great with many Middle Eastern dishes, and also can be used in peas, lamb, veal, and fish.

12. Thyme



Thyme is a great source of lithium and tryptophan. Both can help as mood stabilizers and sleep.

And calming aids in the small doses available simply by using the spice in cooking.

Use thyme with garlic as a rub for roasts. It's also good with eggplant dishes featuring peppers.

13. Pandan Leaf



Pandan is a staple herb and spice in Thailand, Malaysia, and across the whole of Southeast Asia. The unique scent and taste it gives to food makes it a popular choice for cultivation, but it has many uses. Cab drivers in Vietnam are especially fond of pandan leaves, using them as air fresheners for their cars.

Pandan is most often consumed as a paste, powder, infused water extract, or made into an essential oil. The leaf is seldom eaten directly, save in a few select dishes.

Many people grow their own pandan since, left undisturbed, it will mature into a small tree with leaves about two meters in length.

Pandan's medicinal properties have been remarked upon for centuries and modern science has only recently begun to research its benefits more extensively.

The alkaloid compounds in pandan can calm one's mind. Drinking pandan tea can help you have a restful sleep. The alkaloid compounds also help you calm down when you are stressed or having anxiety.

Best Herbal Medicine from Nature Germany Version

Liste der besten pflanzlichen Heilmittel aus der Natur zur Reduzierung von Stress und Depressionen sowie zur Verbesserung der Heilung der psychischen Gesundheit:

1. Johanniskraut



Das wahrscheinlich bekannteste Kraut zur Behandlung von Angstzuständen und Depressionen ist Johanniskraut.

Es wird in Deutschland in erster Linie bei leichten bis mittelschweren Depressionen eingesetzt und hat sich als wirksames

Antidepressivum - gleichwertig in der Wirksamkeit von verschreibungspflichtigen Antidepressiva - mit weniger Nebenwirkungen etabliert. Wie die SSRIs wirkt auch Johanniskraut gegen Angstzustände.

2. Granatapfel



Granatäpfel werden seit der Antike für kulinarische Zwecke geerntet, insbesondere im Nahen Osten und im Mittelmeerraum, wo Granatäpfel und ihre Samen in Saft, Saucen, Sirupen und Brühen verwendet wurden. Heutzutage sieht man oft Granatäpfel in Salaten und Desserts, aber es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Sie diese vielseitige Frucht verwenden können, und ihre erstaunlichen gesundheitlichen Vorteile könnten Sie dazu verleiten, sie mehr zu verwenden! Granatäpfel sind reich an Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und Kalium, alles äußerst wichtige Nährstoffe, die zur Aufrechterhaltung einer gesunden Gehirn- und Gewebefunktion beitragen.

Granatäpfel sind auch eine großartige Quelle für Ballaststoffe und enthalten nachweislich einen hohen Anteil an Antioxidantien. Granatapfelsaft enthält

dreimal mehr Antioxidantien als grüner Tee! Granatäpfel sind nicht nur gut für Ihre körperliche Gesundheit, sondern Untersuchungen haben auch gezeigt, dass Granatäpfel auch zur Verbesserung der geistigen Gesundheit und des Wohlbefindens beitragen können. In einer Studie wurden verbesserte Stimmungsniveaus bei gesunden Erwachsenen aufgezeichnet, die Granatapfelsaft tranken. Es wurde auch untersucht, welche Rolle Antioxidantien bei der Linderung von Symptomen psychischer Gesundheitsprobleme wie Angstzuständen und Depressionen spielen. Daher empfiehlt die Harvard Medical School, dass Sie viele antioxidantienreiche Lebensmittel in Ihre Ernährung aufnehmen, um Symptome von Angstzuständen und Depressionen zu lindern.

3. Lavendelblüte



Lavendel ist eine Angstbehandlung, die Sie nicht müde macht. Es kann nach Bedarf angewendet werden - wenn Angstzustände auftreten oder regelmäßig, je nach Ihren Bedürfnissen. Lavendelöl wird seit Jahrhunderten als Inhalationsmittel - in Beuteln, Sprays, Ölen und Lotionen - verwendet.

Der Geruch führt zu Ruhe und Schlaf. Lavendelöl ist jetzt in oraler Form erhältlich, wird in mikroskopischen Blasen gesammelt und in eine Kapsel gegeben, die es ihm ermöglicht, die Darmbarriere zu überwinden. Sobald dies der Fall ist, führt dies zu Ruhe und reduziert die Angst. Es wird als Lavela vermarktet. Es macht nicht süchtig oder gefährlich.

4. Baldrianblume



Baldrian wirkt als mildes Antidepressivum und Anxiolytikum und hat durch Tests gezeigt, dass es keine beruhigende Wirkung hat. Es wurde gezeigt, dass der Extrakt Phytosol Valerian 368 schlaffördernde Eigenschaften aufweist.

Baldrianwurzel ist laut Forschung das wirksamste Kraut für den Schlaf. Es ist auch ein großartiges Anti-Angst-Kraut, aber im Gegensatz zu Lavendel oder L-Theanin wird es Sie definitiv müde machen! Es ist eine gute Option für schwerere Angstzustände und für den abendlichen Gebrauch, wenn Sie nicht fahren oder arbeiten.

5. Kava



Die Kava-Wurzel wird seit Jahrhunderten auf den polynesischen Inseln als zeremonieller Tee verwendet. Es macht nicht abhängig und hat sich bei generalisierten Angststörungen als wirksam erwiesen. Kava hat ein ähnliches Gefühl wie Alkohol - entspannend und angstmindernd, aber ohne Suchtqualität.

In mehreren Studien wurde gezeigt, dass Kava bei der Behandlung von Angstzuständen eine ähnliche Wirkung wie Valium hat. 300 mg einmal täglich führen zu einer Verringerung der Angstzustände und verbessern gleichzeitig die kognitiven Funktionen.

6. Rhodiola



Rhodiola (*Rhodiola Rosea*), manchmal auch als arktische Wurzel oder goldene Wurzel bezeichnet, wird als adaptogenes Kraut angesehen, was bedeutet, dass es unspezifisch wirkt, um die Stressresistenz zu erhöhen.

Dieses Kraut wächst in großen Höhen in den arktischen Gebieten Europas und Asiens und seine Wurzel wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin in Russland und den skandinavischen Ländern verwendet.

Studien zur medizinischen Anwendung von *Rhodiola rosea* sind in der wissenschaftlichen Literatur Schwedens, Norwegens, Frankreichs, Deutschlands, der Sowjetunion und Islands erschienen. *Rhodiola rosea* wird in Russland immer

noch häufig als Tonikum und Mittel gegen Müdigkeit, geringe Aufmerksamkeitsspanne und vermindertes Gedächtnis eingesetzt.

7. Ashwagandha



Ashwagandha, manchmal auch als indischer Ginseng bekannt, ist ein Kraut, das im Ayurveda, der traditionellen Medizin Indiens, verwendet wurde und 6000 Jahre zurückreicht. Ashwagandha wurde für zahlreiche Erkrankungen eingesetzt, von denen viele wissenschaftlich untersucht wurden.

Ashwagandha hat gezeigt, dass es Stresshormone wirksam reduziert, Intellekt und Gedächtnis fördert und bei Parkinson, Alzheimer und Huntington vor neuronalen Verletzungen schützt. Es kann auch die neuritische Atrophie und den synaptischen Verlust bei diesen Krankheiten umkehren oder verlangsamen.

Eine Behandlungsgruppe in einer randomisierten Doppelblindstudie mit Ashwagandha im Vergleich zu Placebo zeigte, dass die Cortisolspiegel im Blut nach 60 Tagen deutlich abnahmen und die Nebenwirkungen minimal waren. Die Verwendung von Ashwagandha erwies sich als guter Schutz gegen Stress.

Ashwagandha hat auch gezeigt, dass es bei bipolaren Störungen wirksam ist, indem es das auditorisch-verbale Arbeitsgedächtnis verbessert, ein Maß für die Reaktionszeit und ein Maß für die soziale Wahrnehmung.

Andere Studien haben gezeigt, dass Ashwagandha als Anxiolytikum, als Stimmungsstabilisator und bei der Behandlung von Zwangsstörungen wirksam ist.

8. Kamille



Kamille ist besonders vorteilhaft für Menschen, die sowohl mit Depressionen als auch mit Angstzuständen zu tun haben.

Es gibt zwei Hauptarten der Kamille, die medizinisch verwendet werden: die deutsche oder wilde Kamille (*Matricaria recutita*) und die römische oder englische Kamille (*Chamaemelum nobile*).

Deutsche Kamille wird häufiger verwendet, aber beide bieten sehr ähnliche gesundheitliche Vorteile.

9. Jungfernhhaarbaum



Ginkgo-Extrakt wird in Europa häufig verwendet, wo er verschreibungspflichtig oder als zugelassenes rezeptfreies Medikament erhältlich ist. Allein in einem Jahr haben westdeutsche Ärzte 5,24 Millionen Rezepte für Ginkgoblattextrakt geschrieben.

Hier in den USA wird Ginkgo oder Maidenhair Tree als Nahrungsergänzungsmittel verkauft, normalerweise als standardisierter Ginkgo biloba-Extrakt aus getrockneten Ginkgoblättern. Standardisierte Extrakte werden derzeit zur Behandlung einer Vielzahl von Erkrankungen verwendet, darunter Gedächtnisverlust, Konzentrationsprobleme, geistige Verwirrung, Depressionen, Angstzustände, Schwindel, Tinnitus und Kopfschmerzen.

10. Maca (Lepidium Meyenii)



Maca wird in Peru traditionell zur Behandlung von Depressionen bei Männern und Frauen und zur Stimulierung der Libido eingesetzt. In einer 2008 in der Zeitschrift *Menopause* veröffentlichten Studie fanden Forscher heraus, dass Maca bei Frauen mit Wechseljahren zur Verringerung von Angst- und Depressionssymptomen beiträgt.

Eine Gruppe von 14 Frauen nach der Menopause schloss eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Crossover-Studie ab. Einer Gruppe wurden 3,5 g Maca-Pulver pro Tag verabreicht, während der anderen Gruppe ein Placebo verabreicht wurde.

Am Ende der 12-wöchigen Studie berichteten die Forscher: „... signifikante Verringerung der Scores in den Bereichen psychischer Symptome,

einschließlich der Subskalen für Angstzustände und Depressionen sowie sexuelle Dysfunktion nach Maca-Konsum.“ Die Forscher schließen daraus, dass Maca tatsächlich zur Behandlung von psychischen Symptomen wie Angstzuständen und Depressionen wirksam ist.

11. Rosmarin



Rosmarin ist eine holzige Pflanze, deren Blätter zum Würzen von Fleisch, Kartoffeln, Speiseölen und vielen anderen Gewürzzwecken verwendet werden. Dieses Gewürz zeigt gute Wirkungen als Antidepressivum und Anxiolytikum.

Die Wirkstoffe Rosmanol, Circimaritin und Salvigenin machen es zu einer großartigen Ergänzung des Gewürzmedizinschranks. Rosmarin passt hervorragend zu vielen Gerichten aus dem Nahen Osten und kann auch in Erbsen, Lamm, Kalbfleisch und Fisch verwendet werden.

12. Thymian



Thymian ist eine großartige Quelle für Lithium und Tryptophan. Beides kann als Stimmungsstabilisator und Schlaf- und Beruhigungsmittel in den kleinen verfügbaren Dosen helfen, indem einfach das Gewürz beim Kochen verwendet wird.

Verwenden Sie Thymian mit Knoblauch als Einreibung für Braten. Es ist auch gut mit Auberginengerichten mit Paprika.

13. Pandanblatt



Pandan ist ein Grundnahrungsmittel und Gewürz in Thailand, Malaysia und in ganz Südostasien. Der einzigartige Geruch und Geschmack, den es Lebensmitteln verleiht, macht es zu einer beliebten Wahl für den Anbau, aber es hat viele Verwendungsmöglichkeiten. Taxifahrer in Vietnam lieben besonders Pandanblätter und verwenden sie als Lufterfrischer für ihre Autos.

Pandan wird am häufigsten als Paste, Pulver, infundierter Wasserextrakt oder zu einem ätherischen Öl verarbeitet. Das Blatt wird selten direkt gegessen, außer in einigen ausgewählten Gerichten.

Viele Menschen bauen ihren eigenen Pandan an, da er ungestört zu einem kleinen Baum mit etwa zwei Meter langen Blättern heranreift. Die medizinischen Eigenschaften von Pandan werden seit Jahrhunderten erwähnt, und die moderne Wissenschaft hat erst vor kurzem begonnen, ihre Vorteile eingehender zu erforschen.

Die Alkaloidverbindungen in Pandan können den Geist beruhigen. Das Trinken von Pandan-Tee kann Ihnen helfen, einen erholsamen Schlaf zu haben. Die Alkaloidverbindungen helfen Ihnen auch, sich zu beruhigen, wenn Sie gestresst sind oder Angst haben.

Author Bio



Allah SWT (God) Say:

*“And it is He who sends down rain from the sky,
and We produce thereby the growth of all things.*

*We produce from it greenery from which We
produce grains arranged in layers.*

*And from the palm trees — of its emerging fruit
are clusters hanging low. And [We produce]
gardens of grapevines and olives and
pomegranates, similar yet varied.*

*Look at [each of] its fruit when it yields and [at] its
ripening. Indeed in that are signs for a people who
believe.”*

(From The Noble Qur’an)

