

Top 3 kruiden bij stress

1 Kamille



Kamille staat bekend om zijn kalmerende eigenschappen en wordt vaak gebruikt om stress en angst bij paarden te verminderen. Het heeft ontstekingsremmende en ontspannende effecten die kunnen helpen om het zenuwstelsel te kalmeren en de spierspanning te verminderen.

2 Valeriaan



Valeriaanwortel is een krachtig kruid dat bekend staat om zijn kalmerende en angstverminderende kwaliteiten. Het bevat stoffen die de GABA-receptoren in de hersenen activeren, wat resulteert in een ontspannend effect.

3 Passiebloem



Passiebloem staat bekend om zijn kalmerende en angstverminderende effecten, vergelijkbaar met die van valeriaanwortel. Het bevat verbindingen die de neurotransmitters (signaalstofjes) in de hersenen beïnvloeden en helpen bij het verminderen van stress en nervositeit.