



### گیاه دارویی علف چای برای رفع افسردگی و دلهره مفید است

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: علف چای برای رفع افسردگی، ترس، دلهره، عدم تمرکز، بدخوابی و یا بیخوابی مؤثر است.

سلامت نیوز: عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: علف چای برای رفع افسردگی، ترس، دلهره، عدم تمرکز، بدخوابی و یا بیخوابی مؤثر است.

محمد صالحی سومقی در گفت‌وگو فارس افزود: بیش از 50 گیاه آرامبخش و ضدافسردگی وجود دارد که مهمترین آنها گل ساعتی، سنبل‌الطیب، اکلیل کوهی یا رزماری و استخدوس است.

وی گفت: یکی از مهمترین گیاهان ضد افسردگی علف چای نام دارد که در جمع گیاهان ایرانی وجود دارد و کشت آن در برخی از مناطق شمال ایران انجام می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اضافه کرد: از علف چای برای افسردگی، ترس، دلهره، عدم تمرکز، بدخوابی، بیخوابی استفاده می‌شود.

سومقی گفت: از علف چای برای کودکانی که پیش‌فعال هستند و افرادی که دچار وسواس و برای کاهش و از بین بردن وزوز گوش نیز مؤثر است و علف چای یکی از پرمصرفترین داروهای است که برای افسردگی استفاده می‌شود.