



گل سرخ و یاس بو کنید؛ استرس تان کم می شود

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران روش های غیردارویی برای کاهش استرس را تشریح کرد و گفت: استشمام رایحه گل سرخ، گل یاس، بوی سیب و عطر میوه "به" آرام بخش هستند.

همشهری آنلاین: رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران روش های غیردارویی برای کاهش استرس را تشریح کرد و گفت: استشمام رایحه گل سرخ، گل یاس، بوی سیب و عطر میوه "به" آرام بخش هستند.

نقیسه حسینی یکتا در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی باشگاه خبرنگاران تسنیم (پویا)؛ درباره روش های غیردارویی برای کاهش استرس اظهار کرد: اضطراب و استرس بر تمام ابعاد زندگی فرد و حتی اطرافیان تأثیر می گذارد.

وی افزود: بسیاری از موارد عوامل استرس زا قابل کنترل نیستند اما افراد می توانند با ایجاد تغییراتی در محیط زندگی و روش زندگی خود، مقاومت بدن را بالا ببرند تا کمتر عوامل استرس زا بدن را تحت تأثیر قرار دهند.

حسینی یکتا تصریح کرد: افراد باید بدانند که هرچه می بینند، می شنوند و استشمام می کنند، بر آنها اثر می گذارد بنابراین برای کاهش استرس و اضطراب توصیه می شود گل های خوشبو استشمام کنند.

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران خاطرنشان کرد: استشمام رایحه گل سرخ، گل یاس، بوی سیب و عطر میوه "به" آرام بخش هستند؛ افراد می توانند این میوه ها را روی میز اتاق نشیمن یا محل کار یا هر نقطه ای از منزل یا محل کار که بیشتر اوقات در آنجا اقامت دارند حتی در اتاق خواب بالای سرشان بگذارند، تا حداکثر استفاده را از اثرات آرام بخش این رایحه ها ببرند و خواب آرام و عمیقی داشته باشند.

حسینی یکتا اضافه کرد: برای کاهش استرس بهتر است افراد، روزانه 30 تا 45 دقیقه پیاده روی کنند اما به یاد داشته باشند که ورزش بلافاصله بعد از غذا مناسب نیست و در ساعت های که هوا مناسب است مانند اول صبح یا عصر بهتر است.

وی خاطرنشان کرد: افراد در هنگام ورزش به هیچ عنوان نباید احساس خستگی کنند به محض اینکه احساس خستگی کردند، باید ورزش را قطع کرد؛ افراد اگر عادت به ورزش ندارند از زمان کم مانند 10 تا 15 دقیقه شروع کرده و به تدریج آن را افزایش دهند، بهتر است ورزش در طبیعت مثلاً داخل پارک انجام شود تا اثر بهتر و مؤثرتری داشته باشد.