

گل سرخ و جینسینگ؛ درمانی برای افسردگی



گاهی نوشیدن یک لیوان آب باعث سرحال آمدن می شود. پژوهشگران دریافته اند این شادی نتیجه آزاد شدن ماده‌ای به نام سروتونین در مغز است.

گاهی نوشیدن یک لیوان آب باعث سرحال آمدن می شود. پژوهشگران دریافته اند این شادی نتیجه آزاد شدن ماده‌ای به نام سروتونین در مغز است.

به گزارش جام جم آنلاین، تجربه نوشیدن آب برای سرحال آمدن همیشه جواب نمی دهد و همیشه آب نمی‌تواند باعث آزاد شدن هورمون سروتونین در مغز بشود.

کمتر ماده‌ای در دنیا یافت می شود که همچون گل سرخ و جینسینگ قابلیت آزاد کردن سروتونین در بدن را داشته باشد.

ویژگی‌های خاص این دو گیاه بخاطر ترکیبات موجود آنهاست که با گنجاندن آن‌ها در برنامه غذایی می‌توان شادابی و افزایش حافظه را تجربه کرد.

گل سرخ؛ مُمد حیات و مفرح ذات

سنگواره‌هایی با شکل برگ گل سرخ که محققان یافته اند نشان می‌دهد این گیاه از چند میلیون سال پیش وجود داشته است پس عجیب نیست که از جالینوس گرفته تا دیوسکورید و ابن سینا و فخر رازی برای این گیاه ارزش طبی فراوانی قائل بوده‌اند.

این گل در ۱۰ کشور آمریکا، انگلستان، ایتالیا، ایران، رومانی، عراق، عربستان سعودی، مراکش، لوکزامبورگ و بلغارستان به عنوان گل ملی انتخاب شده باشد.

گل سرخ تقویت‌کننده و برطرف‌کننده تپش شدید قلب است. عصاره گل سرخ به عنوان آرامبخش قلب و مفرح اعصاب شناخته شده و در شربت‌ها و غذاها کاربرد دارد. بر اساس تحقیقات انجام شده روغن گل سرخ ضدافسردگی و شادی‌آور است.

کاسبرگ رز وحشی یکی از منابع سرشار ویتامین C در قلمرو گیاهان شناخته می‌شود و در گذشته از کاسبرگ آن شربتی تهیه می‌شد که در زمان جنگ برای افزایش مقاومت بدن کودکان جیره بندی می شده است.

جینسینگ؛ گیاه جوانی

در معرفی جینسینگ گفته‌اند بهتر است آن را با گیاه جوانی یا نوش‌دارو نامید.

پژوهشگران دریافته‌اند هر چه ریشه این گیاه پیرتر شود، تجمع جینسینوسایدها نیز افزایش می‌یابد بنابراین با افزایش سن این گیاه، خواص درمانی و دارویی ریشه آن نیز افزایش می‌یابد.

گیاه جینسینگ دارای اثر ضد خستگی (تقویت کننده قوای جسمی و فکری) است.

مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند بسیاری از اثرات ضد خستگی جینسینگ مربوط به اثر محرک آن روی سیستم اعصاب مرکزی است زیر کافئین موجود در این گیاه باعث آزاد شدن هورمون سروتونین در مغز می‌شود.