

## ۷ درمان طبیعی برای عصبانیت



این ۷ درمان خانگی به کمک گیاهان انجام می‌شود و می‌توانند به کنترل عصبانیت شما کمک کنند. به این ترتیب می‌توانید با آرامش بیشتری زندگی کنید، استراحت بهتری داشته باشید و انرژی خود را برای چیزهایی صرف کنید که برایتان بدون دردسر و سالم هستند.

این ۷ درمان خانگی به کمک گیاهان انجام می‌شود و می‌توانند به کنترل عصبانیت شما کمک کنند. به این ترتیب می‌توانید با آرامش بیشتری زندگی کنید، استراحت بهتری داشته باشید و انرژی خود را برای چیزهایی صرف کنید که برایتان بدون دردسر و سالم هستند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ عصبانیت حالتی است که می‌تواند همراه با علائم نگرانی، استرس، تحریک پذیری و حتی ضربان بالای قلب همراه باشد. اگر اغلب از این حالت رنج می‌برید، خبر خوشی که باید بشنوید این است که با برخی از روش‌های طبیعی می‌توانید عصبانیت خود را درمان کنید. این ۷ درمان خانگی به کمک گیاهان انجام می‌شود و می‌توانند به کنترل عصبانیت شما کمک کنند. به این ترتیب می‌توانید با آرامش بیشتری زندگی کنید، استراحت بهتری داشته باشید و انرژی خود را برای چیزهایی صرف کنید که برایتان بدون دردسر و سالم هستند.

### اسطوخودوس

اسطوخودوس گیاهی است که از زمان‌های قدیمی برای آرامش بخشیدن به کار برده می‌شود. در واقع مردم آن را به وان داغ حمام اضافه می‌کردند تا هم از عطر خوش آن لذت ببرند و هم از خصوصیاتش بهره‌مند شوند. شما می‌توانید بسته‌های کوچکی را با استفاده از یک پارچه نازک و نفوذپذیر آماده کرده و درون آن را با گل‌های اسطوخودوس پر کنید. حال این بسته‌ها را درون بالش‌ت یا درون آب وان قرار دهید. همچنین می‌توانید اسانس روغنی اسطوخودوس را بخرید تا راحت‌تر و در روش‌های مرسوم‌تر از آن استفاده کنید.

### ریحان

ریحان گیاه بسیار معطری است که اغلب برای پخت و پز مورد استفاده قرار می‌گیرد و با خصوصیات گوارشی و هضمی که دارد، شناخته می‌شود. این گیاه برای افرادی که در زمان عصبانیت به معده درد دچار می‌شوند، مفید خواهد بود. این حالت معمولاً در موقعیت‌های استرس‌آور به وجود می‌آید. می‌توانید ریحان را به صورت دمنوش گیاهی مصرف کنید یا در روش ساده‌تر برگ‌های تازه و خام آن را در سالاد، سس، چاشنی و خامه مورد استفاده قرار دهید. البته می‌توانید سس پستو را با استفاده از ریحان آماده کرده و حتی آن را درون فریزر نگهداری کنید.

### ترنج یا برگاموت

اسانس روغنی ترنج که در تهیه عطرها به کار برده می‌شود، از پوسته تنه درخت نارنج به دست می‌آید. به همین دلیل رایحه تازه و خوش مرکبات موجود در آن به احساس شادی و تندرستی شما کمک می‌کند. این اسانس روغنی با روش طبیعی به مبارزه با عصبانیت خفیف کمک می‌کند. اگر رایحه این گیاه را دوست داشته باشید، می‌توانید آن را به عنوان عطر روزانه خود استفاده کرده یا آن را به نرم‌کننده لباس و خوشبوکننده هوای خانه اضافه کنید.

### اورگانو

اورگانو با وجود آنکه در اصل تنها در حوضه مدیترانه‌ای رشد می‌کند، نوعی ادویه و چاشنی محبوب در سراسر دنیا محسوب می‌شود. در پزشکی باستانی، اورگانو بیشتر از هر روش دیگری برای درمان گوارش و هضم غذا و همچنین به عنوان آنتی‌بیوتیک طبیعی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

امروزه این گیاه در بسیاری از کشورها مصرف می‌شود چرا که عطر و طعم فوق‌العاده‌ای به غذا اضافه می‌کند، ولی دیگر مصرف آن در پزشکی چندان رایج نیست. دمنوش اورگانو یک درمان طبیعی برای تسکین عصبانیت، نگرانی و استرس به صورت تدریجی و بدون عوارض به شمار می‌رود.

اگر بخواهید اسانس روغنی آن را به کار ببرید، می توانید اروگانو را با روغن اسطوخودوس ترکیب کنید تا تاثیرات آرامش بخش خود را افزایش دهد.

#### پرتقال

میوه پرتقال با عطر خوش، شیرین و تازه ای که دارد یکی از روش های درمانی طبیعی برای عصبانیت محسوب می شود. در حقیقت میوه های مرکبات به طور کلی برای این احساس مفید هستند. پیشنهاد می شود از پوست پرتقال که دارای مواد مغذی بسیار بوده و بسیار معطر است، استفاده کنید.

می توانید با این میوه دمنوش گیاهی، آرمیوه یا اسموتی تهیه کنید. همچنین می توانید پوست پرتقال را رنده کرده و آن را در فریزر قرار دهید تا در زمان نیاز، در دسترس باشد.

#### بابونه

چای بابونه همیشه یکی از گزینه های خوب برای زمانی است که احساس عصبانیت می کنید و درمان دیگری برای آن در دست ندارید. این دمنوش گیاهی بسیار آرامش بخش است و در عین حال می تواند درد های خفیف را هم از بین ببرد؛ بنابراین این پیشنهاد فوق العاده را همیشه درون کیف خود نگهداری کنید.

همچنین می توانید اسانس روغنی بابونه را به عنوان خوشبوکننده خانگی هم به کار ببرید. اگر آن را با دیگر روغن های گیاهی مانند نارگیل، بادام، زیتون، کنجد یا جوجوبا ترکیب کنید، می توانید این ماده را به عنوان روغن ماساژ و برای افزایش آرامش و ریلکسیشن استفاده کنید.

#### گلپر

گلپر (سنبل ختایی) دارای خواص گوارشی و آرامش بخش است. برای این منظور باید مطمئن باشید که از گونه چینی آن با نام *Angelica sinensis* استفاده می کنید که دارای خواص پزشکی باشد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید ریشه های این گیاه در هند برای درمان بیماری های عصبی مانند صرع مورد استفاده قرار می گرفته است. خصوصیات تسکین دهنده گلپر چینی برای درمان عصبانیت، نگرانی، استرس، بی خوابی و حتی میگرن مفید خواهد بود.

برترین ها: اگر می خواهید قدرت این گیاه را افزایش دهید، دمنوش گلپر چینی را با بابونه و پوست پرتقال تهیه کنید. همچنین اگر دمنوش خود را با عسل طبیعی شیرین کنید، اثرات آرامش بخشی بیشتری به دست می آورید.

منبع: [steptohealth](http://steptohealth.com)