

گل راعی؛ گیاهی برای مقابله با افسردگی

گویی در دنیای آشفته و پرمشغله‌ی امروز، افسردگی‌های خفیف غیر اجتناب شده است. برای درمان دل‌تنگی‌ها و افسردگی‌های خفیف‌تان، گیاهان را دریابید. یکی از این گیاهان موثر که می‌تواند حال و هوایتان را عوض کند گل راعی است.



گویی در دنیای آشفته و پرمشغله‌ی امروز، افسردگی‌های خفیف غیر اجتناب شده است. برای درمان دل‌تنگی‌ها و افسردگی‌های خفیف‌تان، گیاهان را دریابید. یکی از این گیاهان موثر که می‌تواند حال و هوایتان را عوض کند گل راعی است. این گیاه معرف که گل هزار چشم، علف چای و هوفاریقون نیز نامیده می‌شود خواص ضدافسردگی دارد و زمانی که شما به اصطلاح دل و دماغ ندارید و به نوعی دنیا را تیره و تاریک ببینید کمکتان می‌کند. گل راعی جزو آن دسته از گیاهانی است که در تمام قاره‌ها و با هر آب و هوایی رشد می‌کند. سال‌هاست که مردم از این گیاه به عنوان درمان افسردگی استفاده می‌کنند. برای آشنایی بیشتر با این گیاه، با ما همراه باشید.

دنیا را زیبا و رنگی ببینید
 محققان مطالعات زیادی برای بررسی خواص گل راعی انجام داده‌اند. برخی از این پژوهش‌ها خواص ضد افسردگی این گیاه را به اثبات رسانده‌اند. محققان مشاهده کردند علائم افسردگی داوطلب‌هایی که از این گیاه استفاده کرده‌اند نسبت به افرادی که دارونما یا پلاسبو مصرف کرده‌اند کاهش یافته است.
 می‌توانید گل خشک این گیاه را به صورت دم کرده میل کنید. برای این کار دو تا چهار گرم از گل خشک این گیاه را دم کرده و روزانه سه بار میل کنید.
 در پژوهش‌های دیگر محققان به بررسی تأثیر گل راعی و داروهای ضدافسردگی روی افرادی که افسردگی جزئی دارند پرداختند. در نهایت مشخص شد که این گیاه همان تأثیر داروهای ضدافسردگی را بر جای می‌گذارد؛ با این تفاوت که عوارض جانبی داروهای ضدافسردگی را ندارد. با وجود اینکه محققان همچنان روی خواص این گیاه مطالعه می‌کنند اما خواص ضدافسردگی آن به تایید متخصصان رسیده است.

گل راعی فقط برای افسردگی‌های خفیف

توجه داشته باشید که گل راعی نمی‌تواند درمانی برای تمام مشکلات روحی و روانی باشد. این گیاه فقط برای درمان افسردگی‌های خفیف و گذرا مفید است.

برای همه ما اتفاق می‌افتد که برای مدتی بی‌حوصله و افسرده می‌شویم. متخصصان برای این گونه افسردگی‌ها معمولاً 9 علامت تعریف کرده‌اند که اگر حداقل 5 مورد آن‌را به مدت دو هفته در خودتان مشاهده کردید باید بدانید که دچار افسردگی خفیف شده‌اید:

1. احساس بی‌حوصلگی مداوم
 2. بی‌دل و دماغی، از دست دادن انگیزه یا لذت انجام هر گونه فعالیت
 3. بی‌اشتهایی یا تغییر وزن
 4. ایجاد اختلالاتی در خواب مثل بی‌خوابی یا خواب زیاد
 5. نشان دادن رفتار تهاجمی یا خونسردی و سستی
 6. خستگی بیش از حد
 7. احساس گناه کردن
 8. از دست دادن تمرکز
 9. منفی‌بافی و داشتن افکار سیاه مثل فکر کردن به مرگ یا خودکشی
- موارد اشاره شده و تأثیر آن در زندگی خانوادگی، اجتماعی و حرفه‌ای میزان افسردگی (خفیف، معتدل یا شدید) افراد را مشخص می‌کند. محققان معتقدند که در دنیای امروز کم نیست تعداد افرادی که دچار افسردگی خفیف می‌شوند و متأسفانه زنان بیشتر از مردان به این گونه افسردگی‌ها دچار می‌شوند. در این مواقع است که گل راعی می‌تواند شما را از این بی‌دل و دماغی نجات دهد.

حواستان به موارد منع مصرف باشد

اگر چه گل راعی یک گیاه است و به عقیده‌ی خیلی از مردم طب سنتی یا درمان با گیاهان دارویی هیچ مشکلی به وجود نمی‌آورد اما باید بگوییم که حتی برای گیاهان دارویی نیز موارد منع مصرف وجود دارد. در مصرف داروهای گیاهی نیز باید به میزان و مدت مصرف و همچنین موارد منع مصرف توجه کرد.

مصرف گل راعی فقط برای افراد بزرگسال است علاوه بر این نباید این گیاه را بدون نظر متخصص بیش از 15 روز مداوم مصرف کرد. این گیاه معرف که گل هزار چشم، علف چای و هوفاریقون نیز نامیده می‌شود خواص ضدافسردگی دارد و زمانی که شما به اصطلاح دل و دماغ ندارید و به نوعی دنیا را تیره و تار می‌بینید کمکتان می‌کند.

از این گذشته باید توجه داشته باشید که اگر داروی دیگری مصرف می‌کنید امکان تداخل دارویی وجود دارد. اگر مشغول مصرف داروهای زیر هستید از مصرف گل راعی اجتناب کنید:

سیکلوسپورین، دیگوکسین، تتوفیلین، کاربامازپین، فنی توئین، قرص‌های ضدبارداری، داروهای ضدافسردگی، داروهای ضد میگرن

روش مصرف

* می‌توانید گل خشک این گیاه را به صورت دم کرده میل کنید. برای این کار دو تا چهار گرم از گل خشک این گیاه را دم کرده و روزانه سه بار میل کنید. (جمعاً شش تا دوازده گرم در روز).

* می‌توانید از تی‌بگ‌های تهیه شده از این گیاه استفاده کنید. هر تی‌بگ را در یک لیوان آب انداخته و میل کنید. روزانه سه بار می‌توانید از این تی‌بگ‌ها استفاده کنید.

* این گیاه به صورت قرص یا کپسول نیز به فروش می‌رسند اما توصیه می‌کنیم قبل از مصرف آن به پزشک مراجعه کنید و از مصرف خودسرانه‌ی هرگونه‌ی دارو خودداری کنید.

البته قطره و تنتور این گیاه نیز وجود دارد که می‌توانید با توجه به علائم افسردگی‌تان و البته با نظر متخصص به میزان لازم مصرف کنید.

توجه داشته باشید اگر چه گل راعی درمان مناسبی برای افسردگی‌های خفیف محسوب می‌شود استفاده‌ی طولانی مدت از آن می‌تواند موجب بازگشت به حالت اولیه شود.

فاطمه مهدی پور