



چند وعده نوشیدنی آرامش بخش

امروزه اکثر افراد برای رفع اضطراب، سراغ داروهای مدرن می‌روند اما این را بدانید که طبق گزارش ژورنال روانپزشکی کانادا در سال 2010، افرادی که برای مدت طولانی داروی ضد اضطراب مصرف می‌کنند خطر مرگ و میر در آنها 26 درصد افزایش می‌یابد.

سلامت نیوز : امروزه اکثر افراد برای رفع اضطراب، سراغ داروهای مدرن می‌روند اما این را بدانید که طبق گزارش ژورنال روانپزشکی کانادا در سال 2010، افرادی که برای مدت طولانی داروی ضد اضطراب مصرف می‌کنند خطر مرگ و میر در آنها 26 درصد افزایش می‌یابد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ در حالی که این داروها در شرایط خاص می‌توانند نجات‌دهنده زندگی باشند اما باید بدانید که در بیشتر موارد جایگزین‌های طبیعی دارند. چای‌هایی که در ادامه این مطلب معرفی می‌شوند، همگی در کمک به کاهش استرس، ایجاد آرامش و التیام دردهای بدن که همگی می‌توانند محرک‌های تنش‌زا باشند، موثر هستند.

زاناکس طبیعی بنوشید

1. گل ساعتی

گل ساعتی (*Passiflora incarnata*) دارای ماده شیمیایی فلاوون کریسین و دارای فواید شگفت‌انگیز ضد اضطراب است و تا اندازه‌ای می‌تواند شبیه به داروی زاناکس (آلپرازولام) عمل کند.

2 مطالعه جداگانه روی 200 نفر نشان داده که بین داروهای موثر و رایج اضطراب و دمنوش گل ساعتی تفاوتی وجود ندارد حتی جالب‌تر اینکه این داروی گیاهی ممکن است باعث خواب‌آلودگی کمتری شود. چای گل ساعتی را می‌توان با دم کردن یک قاشق سوپ‌خوری از گیاه در یک فنجان آب جوش تهیه کرد. اجازه دهید این مخلوط حدود 10 دقیقه بماند. این چای را قبل از خواب بنوشید تا خواب آرامی را ایجاد کند. به افراد بسیار مضطرب پیشنهاد می‌کنیم قبل از خواب حدود 50 قطره از افشره آن را در آب گرم بریزند و به عنوان چای بنوشند. برای کسانی که بسیار مضطرب هستند می‌توان از ترکیب 10 قطره از این گیاه در یک فنجان آب استفاده کرد.

مجازها، ممنوع‌ها

گل ساعتی برای افراد مضطربی که در سرشان افکار و درگیری‌های زیادی دارند و اندیشه‌های سرگیجه‌آور یا وسواسی بسیاری را تجربه می‌کنند، مفید است. نام لاتین گل ساعتی یا *Passiflora incarnate* به عنوان #171؛ اشتیاق و شور به واقعیت پیوسته & raquo؛ ترجمه می‌شود. دمنوش و چای این گیاه همچنین می‌تواند یک داروی گیاهی بسیار عالی برای کسانی باشد که آنچه می‌خواهند انجام دهند را پیدا نکرده‌اند و در نتیجه آن، مضطرب هستند. این گیاه می‌تواند برای جوانان در سنین 20 سال که به دنبال اهدافشان در زندگی هستند، مفید باشد. به طور کلی گل ساعتی داروی گیاهی بی‌ضرری است و فعل و انفعالات مخالفی با سایر داروها در آن یافت نشده، البته خانم‌های باردار و شیرده نباید از گل ساعتی استفاده کنند، همچنین برای کودکان زیر 6 سال نیز استفاده نشود.

دمنوش عروسکی-گیاهی

2. عروسک پشت پرده

عروسک پشت پرده (*Withania Somnifera*) یک گیاه دارویی آداپتوژن است (تنظیم‌کننده سوخت‌وساز که توانایی یک ارگانیسم برای تطبیق با عوامل محیطی را افزایش می‌دهد و از صدمات ناشی از آن جلوگیری می‌کند) که در آفریقا، مدیترانه و

هندوستان می‌روید. این خانواده از گیاهان به بدن برای مبارزه با استرس، به وسیله کاهش تولید هورمون استرس (که در نتیجه آن واکنش جنگ و مبارزه احساسات در بدن به وجود می‌آید) کمک می‌کند. عصاره این گیاه همچنین یک آنتی‌اکسیدان نیرومند است.

این گیاه حاوی ماده شیمیایی آشاگانولین شبه قلیایی است که خاصیت آرام‌بخشی ملایم و تسکین‌دهندگی سیستم اعصاب مرکزی را دارد. مصرف دمنوش آن پیش از خواب بسیار لذیذبخش است! حدود یک فنجان شیر داغ (شیر گاو، بادام، برنج، سویا یا شیر بز) را با نصف قاشق چای‌خوری پودر گیاه یا برگ‌های خشک آن مخلوط کنید و بگذارید 15 دقیقه بماند و سرد شود، سپس آن را صاف کنید و بنوشید. جای این گیاه برای مصرف کوتاه‌مدت چند هفته‌ای بی‌ضرر شناخته شده اما در مورد مصرف طولانی‌مدت آن پژوهشی صورت نگرفته است.

برای آنهایی که شیمی‌درمانی کرده‌اند

عروسک پشت پرده برای کسانی که عصبی هستند و دچار خستگی زیاد پس از انجام کارهای فیزیکی می‌شوند یا به شدت به محرک‌های تنش‌زای احساسی واکنش نشان می‌دهند، بسیار مناسب است. همچنین مصرف آن پیش از خواب برای کسانی که دچار بیخوابی هستند، بسیار عالی است. این گیاه می‌تواند به عنوان محرکی مقاوم در برابر بیماری‌ها برای بیمارانی که گلبول‌های سفید خون آنها پایین است، استفاده شود. افرادی که به‌تازگی استرس رادیوتراپی یا شیمی‌درمانی را تحمل کرده‌اند باید در طول روز برای جوانسازی دوباره بدن خود از این چای بنوشند.

آرامش‌بخش ضد عفونی‌کننده

3. جینسینگ

جینسینگ سبیری از سبیری و همچنین از مناطق شمالی کره، ژاپن و چین می‌آید و معمولا ً 171#&؛ الیترو raquo؛ نامیده می‌شود. چای الیترو حاوی تربیتینوئید سایونین است، موادی که دارای تاثیر سودمند برای بدن هنگام استرس هستند. وب سایت دانشگاه مرکز پزشکی مریلند ذکر کرده که چای جینسینگ سبیری گردش خون را تقویت کرده و قدرت بدنی و ذهنی را افزایش می‌دهد، به علاوه میزان استرس را کاهش می‌دهد. این گیاه دارویی به مبارزه سیستم ایمنی با ویروس‌های رایجی همچون عوامل عفونی در بینی، ویروس‌های عفونی دستگاه تنفسی تحتانی و آنفلوآنزا نیز کمک می‌کند.

این گیاه در شرایط آب و هوایی بی‌رحم سبیری دوام می‌آورد و بسیاری از متخصصان گیاهان بر این باورند که می‌تواند استقامت انسان را افزایش دهد. یک بررسی روی 45 مرد و زن مصرف‌کننده چای این گیاه، 40 درصد کاهش در رشد بیماری‌های قلبی در طول زمان‌های سخت و پراسترس را نشان داده است. پژوهش‌های دیگری نشان می‌دهد که الیترو فشارخون را پایین می‌آورد و علائم آئزین قلبی را رفع می‌کند و به بیماران توصیه می‌شود دمنوش این داروی گیاهی را صبح و بعدازظهر مصرف کنند. برخی منابع پیشنهاد می‌کنند که برای تاثیرگذاری بهتر آن را برای 6 تا 8 هفته به طور مداوم مصرف و سپس 2 هفته مصرف آن را قطع و دوباره شروع کنید. کسانی از جینسینگ سبیری سود بیشتری می‌برند که افراد پراسترس با عملکرد پایین سیستم عصبی‌اند، افرادی که دارای واکنش قلبی-عروقی ناسالم نسبت به استرس با فشارخون و ضربان قلب بالاتر هستند.

فشارخونی‌ها بخوانند

4. کیالک

کیالک (Cratagcus) یا همان زالزالک وحشی روی سیستم قلبی-عروقی خاصیت آرام‌بخشی و تغذیه‌ای دارد. این گیاه می‌تواند بر سیستم قلبی-عروقی افرادی که به دلیل بالا بودن هورمون‌های استرس، فشارخون بالا دارند، عملکرد آرامش‌بخشی داشته باشد. کیالک حاوی مواد شیمیایی گیاهی به نام فلونوئیدهاست که به استحکام عروق خونی کمک می‌کند. این گیاه همچنین می‌تواند کلسترول، تری‌گلیسیرین و کلسترول بد LDL را متعادل نگاه دارد. برخی از پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که چای این گیاه و عرق آن حتی می‌تواند به بیماران مبتلا به نارسایی احتقانی قلب (CHF)- نوعی بیماری قلبی که در آن قلب خیلی ضعیف کار می‌کند- کمک کند.

به طور کلی به بیماران قلبی ناشی از اضطراب و استرس مصرف یک یا 2 فنجان دمنوش کیالک را در طول روز توصیه می‌کنیم. این مقدار برای مصرف طولانی‌مدت به اندازه کافی بی‌ضرر است. کسانی که دارای مشکلات قلبی-عروقی و بیماری‌های قلبی ثابت شده هستند و زیر فشار زیادی قرار دارند، می‌توانند از آن به تنهایی یا همراه با سایر داروهای گیاهی آرام‌بخش مانند بابونه استفاده کنند. از دیدگاه متخصصان طب گیاهی، دستاورد طولانی‌مدت این چای گیاهی کاهش اضطراب و استرس، تاثیر مثبت روی خواب و بهبود وضع روح و روان و کاهش تاثیر محرک‌های تنش‌زای محیط روی فرد است.

