

چند گیاه موثر برای درمان اضطراب



اضطراب و استرس 7 سال از عمر آدم را بر باد می‌دهد و بقیه را به کامش تلخ می‌کند. اما گویی در دنیای امروز با این زندگی‌های پرتنش به خصوص در شهرهای بزرگ اضطراب و استرس جزو جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره است و باید به نوعی با آن کنار آمد. استرس یکی از بیماری‌های جدی زمانه ماست.

سلامت نیوز : اضطراب و استرس 7 سال از عمر آدم را بر باد می‌دهد و بقیه را به کامش تلخ می‌کند. اما گویی در دنیای امروز با این زندگی‌های پرتنش به خصوص در شهرهای بزرگ اضطراب و استرس جزو جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره است و باید به نوعی با آن کنار آمد. استرس یکی از بیماری‌های جدی زمانه ماست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ خوشبختانه این روزها روش‌های متعددی برای غلبه بر استرس و فشارهای روحی وجود دارد مانند یوگا، ریلکسیشن، ماساژ و غیره. علاوه بر اینها یک روش کاملا طبیعی دیگری نیز وجود دارد که به کنترل احساسات منفی و اضطراب کمک می‌کند. بله استفاده از گیاهان. حتما شما هم شهرت گل گاوزبان را در کاهش استرس شنیده‌اید. باید بدانید که علاوه بر گل گاوزبان گیاهان دیگری هم هستند که استرس و اضطراب را از شما دور می‌کنند.

زالزالک

زالزالک خواص آرا مبخشی دارد. کپسول‌های این گیاه تپش قلب، حالت‌های عصبی، زودرنجی یا احساسات افراطی را کاهش داده و ضربان قلب را تنظیم می‌کند. تمام اینها هم باعث می‌شود که آرامش‌تان را بازیابید و اضطرابتان کمتر شود. در این صورت خواب راحتی هم تجربه می‌کنید.

اسطوخودوس

اسطوخودوس یک گیاه ضد اضطراب است. این گیاه به راحتی می‌تواند اعصابتان را آرام و عضلاتتان را شل کند. می‌توانید روزانه دو تا سه فنجان دم کرده اسطوخودوس میل کنید. از این گیاه مفید برای رفع اختلالات خواب، سردرد و ناراحتی‌های عصبی نیز استفاده می‌شود. در واقع دم کرده این گیاه مانند یک مسکن عمل می‌کند که سیستم عصبی را آرام کرده و اختلالات خواب را رفع می‌کند. روغن یا افشره خوراکی اسطوخودوس نیز برای کاهش و درمان استرس و فشارهای روحی توصیه می‌شود. البته استفاده از افشره‌های خوراکی برای زنان باردار، شیرده و کودکان توصیه نمی‌شود.

گیاه جینسنگ

گیاه جینسنگ برای مقابله با استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن فوق‌العاده است. این گیاه به طور موثر با اضطراب مقابله کرده و خواب راحتی را برای شما به ارمغان می‌آورد. می‌توانید از کپسول‌های 25 تا 50 میلی‌گرمی عصاره خشک جینسنگ استفاده کنید. دکتر داروساز می‌تواند در مورد میزان مصرف آن توضیحاتی به شما بدهد. توجه داشته باشید که دوره درمانی با این گیاه نباید بیش از 3 ماه طول بکشد.

بادرنجبویه

بادرنجبویه خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و دم کرده آن نیز آرامش‌بخش است و با اضطراب مقابله می‌کند. به عقیده محققان این گیاه اختلالات عصبی مانند بی‌خوابی، نگرانی و آشفتگی را برطرف می‌کند. از روغن این گیاه نیز برای رفع تنش‌های عصبی استفاده می‌شود.

سنبل الطیب

سنبل الطیب یک درمانگر همه کاره است. دم کرده یا کپسول‌های آن آرامبخش اعصاب است، حالت‌های عصبی را کاهش داده و کیفیت خواب شما را بهبود می‌بخشد. در واقع این گیاه خواب راحتی برای شما فراهم می‌کند بدون اینکه بعد از مصرف آن دچار خواب‌آلودگی شده باشید.

بابونه

بابونه هم یکی از آن گیاهان همه‌کاره هست. علاوه بر اثر مفیدی که روی پوست می‌گذارد آرامبخش، ضداسپاسم، ضد التهاب، ضد عفونی‌کننده، بادشکن و برطرف‌کننده جراحات می‌باشد. اگر دچار حالت‌های عصبی شده‌اید، مضطرب، نگران، آشفتنه و بی‌خواب هستید و سردردهای عصبی و میگرنی گرفته‌اید بابونه را دریابید. این گیاه به جذب مواد معدنی کمک زیادی می‌کند. توصیه می‌کنیم از عطار یا دکتر داروساز نحوه مصرف این گیاه را برحسب نوع نیازتان جویا شوید.

گیاه رازک

رازک قدمتی هزاران ساله دارد. این گیاه آرامبخش و خواب‌آور طبیعی است. 15 گرم گیاه رازک را در یک لیتر آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت حدود 10 دقیقه بجوشد. سپس بگذارید محلول به دست آمده خنک‌تر شود و سپس آن را صاف کنید. می‌توانید روزانه 2 تا 3 فنجان از این دم کرده میل کنید. مصرف این جوشانده برای درمان دلشوره، نگرانی و استرس بسیار مفید است.

چند توصیه کلی

اول از همه بدانید که شما تنها نیستید؛ این روزها اضطراب و استرس همه‌گیر شده است. همه درگیر این مشکل هستند باید راهی برای کاهش آن پیدا کرد. به طور منظم ورزش کنید. مواد غذایی متنوعی در برنامه غذایی‌تان بگنجانید. به اندازه کافی بخوابید. روی تنفس‌تان تمرکز کنید. به آرامی و از شکم نفس عمیق بکشید. زمانی که اضطراب تمام وجودتان را می‌گیرد دستهای‌تان را خیلی محکم مشت و سپس رها کنید. به خاطرات خوبتان فکر و سعی کنید ترس را با غرق شدن در خاطرات خوب از خود دور کنید.