

بابونه برای مقابله با استرس مفید است



تاثیر بابونه بعنوان يك ابزار مقابله با استرس و کاهش دهنده تنش‌ها از سال‌ها پیش شناخته شده است، اما این بار محققان تلاش کرده‌اند که حقیقت پشت این تاثیر شگفت‌انگیز و توصیه مادر بزرگ‌هایمان را کشف کنند...

تاثیر بابونه بعنوان يك ابزار مقابله با استرس و کاهش دهنده تنش‌ها از سال‌ها پیش شناخته شده است، اما این بار محققان تلاش کرده‌اند که حقیقت پشت این تاثیر شگفت‌انگیز و توصیه مادر بزرگ‌هایمان را کشف کنند. در يك ارزیابی علمی با حضور هزار عضو هیات علمی، محققان اولین آزمایش کنترل شده را روی تاثیر بابونه برای درمان اختلال اضطراب عمومی یا GAD انجام دادند. این مطالعه در مجله [#171; سایکوفارماکولوژی بالینی](#) منتشر شده است و نشان می‌دهد که درمان با عصاره بابونه برای کاهش این نوع اضطراب در سطح متوسط تا خفیف موثر و مفید است. در این تحقیق، بیماران مبتلا به نوع متوسط تا خفیف اضطراب عمومی تحت آزمایش قرار گرفتند. به این افراد در دو گروه مختلف بابونه و شبه دارو دادند. بررسی‌ها نشان داد: گروهی که بابونه مصرف کرده بودند، شاهد تغییر قابل توجهی در شدت این نوع اضطراب بودند. این محققان نتیجه‌گیری کردند که بابونه خاصیت ضد اضطرابی در این بیماران دارد و برای افرادی که طب سنتی را ترجیح می‌دهند، گزینه مناسبی است.