

استرس امتحان را با دمنوش کم کنید



با توجه به نزدیک شدن به آزمون کنکور و افزایش عوامل استرس‌زا، چه در آنها که چنین امتحانی را پیش رو دارند، چه در آنها که در محیط‌های استرس‌زا به سر می‌برند، چند دمنوش مفید را در این نوشتار معرفی کرده‌ایم که طبق آنچه در طب سنتی ذکر شده در کاهش عوارض ناشی از استرس مؤثر است.

با توجه به نزدیک شدن به آزمون کنکور و افزایش عوامل استرس‌زا، چه در آنها که چنین امتحانی را پیش رو دارند، چه در آنها که در محیط‌های استرس‌زا به سر می‌برند، چند دمنوش مفید را در این نوشتار معرفی کرده‌ایم که طبق آنچه در طب سنتی ذکر شده در کاهش عوارض ناشی از استرس مؤثر است.

جام جم سرا: نصیر دهقان، پزشک و پژوهشگر طب سنتی درباره روش‌های درمانی مناسب اضطراب از نظر طبیبان سنتی گفت: با قرارگرفتن افراد در محیط و شرایط استرس‌زا یا واکنش‌هایی که موجب ناامنی می‌شود، هورمون تنش‌زا در خون منتشر می‌شود که با فعال‌شدن سیستم عصبی هپاتیک در خون همراه است و فرد را با علائمی مانند اضطراب، تپش قلب، بی‌خوابی یا حالت تهوع روبه‌رو می‌کند.

وی به اثرات مصرف دمنوش‌های گیاهی برای کاهش این عوامل اشاره کرد و افزود: گیاه بابونه از جمله گیاهان دارویی است که به‌طور چشمگیری در درمان تنش‌ها و استرس‌ها مؤثر است و مصرف آن روزانه به‌صورت چای توصیه می‌شود. همچنین گیاه سنبل‌الطیب برای داشتن یک خواب راحت و کاهش استرس مؤثر است.

دهقان افزود: چای سبز به دلیل داشتن ال‌تیانین اثری آرام‌بخش به‌خصوص برای کسانی که تپش قلب دارند، دارد و در کنترل تپش قلب و کاهش اضطراب و فشار خون تأثیر مهمی دارد. بادرنجبویه نیز موجب کاهش اضطراب و خواب راحت به‌خصوص برای خانم‌ها می‌شود و همچنین گیاه رازک در درمان سردردهای تنشی و عصبی مفید است.

به نقل از باشگاه خبرنگاران، این پژوهشگر تصریح کرد: طبق تحقیقاتی در استرالیا نشان داده شده که انتشار رایحه درمانی در حین برگزاری امتحانات دانش‌آموزان، نتایج مثبت در امتحانات را باعث شده است.

وی در این باره گفت: رایحه‌درمانی به وسیله گیاه اسطوخودوس به‌روشن استنشام آن تأثیر زیادی در کاهش استرس و اضطراب دارد. انجام حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ورزش و نرمش در روز موجب افزایش هورمون‌های نشاط‌آور در بدن می‌شود. همچنین جو دو سر، کلم بروکلی، شکلات تلخ نیز برای کاهش استرس توصیه می‌شود. (شهرآرا)