



گیاهانی مفید علیه خستگی / بازگشت به طبیعت همراه با آرامش

احساس خستگی می تواند روحی یا جسمی باشد که تشدید آن با تاثیرات منفی بر سلامت یا اختلالاتی مانند کمبود خواب، چاقی، آلرژی، سرطان و ... بروز می کند.

احساس خستگی می تواند روحی یا جسمی باشد که تشدید آن با تاثیرات منفی بر سلامت یا اختلالاتی مانند کمبود خواب، چاقی، آلرژی، سرطان و ... بروز می کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، خستگی، یکی از احساساتی است که می تواند تاثیرات منفی بر فعالیت های انسان ها داشته باشد تا نه تنها با کاهش بازده کاری مواجه می شود بلکه تاثیرات دو چندان را نیز بر روح و جسم دارد. در ابتدا باید به علت این خستگی پی برد اما با کمک گیاهان مفید نیز می توان تا حدودی از خستگی جسمی و روحی کاست.

*** گیاه سنبل الطیب**

این گیاه آرامش بخش بوده و به فرد اجازه می دهد تا بهتر استراحت کرده و بتواند بر تفکرات منفی یا خستگی های جسمی فائق آید. از دیگر فواید این گیاه می توان مواردی مانند علیه بی خوابی، ضد هیجان، علیه میگرن، برطرف کردن تشویش و اضطراب را نام برد. در بسیاری از اوقات، کم خوابی یا اختلالات خواب می تواند دلیلی برای خستگی مضاعف و تشویش باشد اما خوابی راحت و آرام اجازه می دهد تا بر احساسات اینچنینی غلبه کرد.

*** جینسینگ**

از فواید این گیاه می توان به مواردی مانند کاهش حواس پرتی، تمرکز و فراموشی، تقویت فعالیت های سلولی مغزی، افزایش انرژی و قدرت فیزیکی بدن، کاهش استرس و تاثیرات آن بر بدن، آرامش بخشی به سیستم عصبی بدن و ... اشاره کرد.

*** چایی از برگ های گیاه ماته**

برگ های گیاه ماته یا چای پاراگوئه دارای خواص مهمی مانند تقویت سلول های مغزی و مبارزی علیه خستگی بدن محسوب می شود.

*** آویشن**

آویشن، گیاهی است علیه خستگی و بی خوابی و می تواند به تقویت اعصاب و درمان افسردگی نیز بپردازد.