

## دمنوش‌هایی برای کاهش استرس

برای کاهش استرس و اضطراب می‌توان از گیاهان دارویی کمک گرفت، در این زمینه مصرف دمنوش‌های گیاهی مانند بابونه، شوید، شیرین‌بیان، رزماری، چای سبز و ترخون بیش از سایر گیاهان توصیه شده است.

برای کاهش استرس و اضطراب می‌توان از گیاهان دارویی کمک گرفت، در این زمینه مصرف دمنوش‌های گیاهی مانند بابونه، شوید، شیرین‌بیان، رزماری، چای سبز و ترخون بیش از سایر گیاهان توصیه شده است.

علی حسینی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس گفت: دمنوش‌های گیاهان دارویی نه تنها باعث کاهش تنش و استرس‌های روزانه می‌شوند، بلکه در بهبود عملکرد سیستم مغز و تقویت حافظه نیز موثر است.

وی ادامه داد: یکی از این گیاهان بابونه است. بابونه علاوه بر اثر مفیدی که روی پوست می‌گذارد آرامبخش و ضداسپاسم است و اگر فرد دچار حالت‌های عصبی و اضطراب یا سردرهای میگرنی شد، بهتر است بابونه مصرف کند.

این متخصص طب سنتی گفت: ریشه شیرین‌بیان حاوی کورتیزون است که در شرایط استرس و اضطراب به بدن کمک می‌کند و سطح قند خون را تنظیم می‌کند و انرژی لازم برای رویارویی با شرایط بحرانی را افزایش می‌دهد.

حسینی افزود: چای سبز گیاه دارویی دیگری در کاهش استرس است به طوری که مصرف روزانه چای سبز باعث کاهش تنش و استرس‌های روزانه می‌شود.

وی از ترخون به عنوان گیاه دیگر موثر در کاهش اضطراب یاد کرد و گفت: این گیاه اثر آرام بخش و تسکینی دارد و به دلیل مواد معدنی برای آرام کردن کودکان بیش فعال نیز استفاده می‌شود.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: شوید نیز ضد اضطراب و استرس است. همچنین گیاه رزماری نیز ضد اضطراب و آرام بخش عضلات است که مصرف آن نیز توصیه شده است.