

**با نعناع خونسرد بمانید**

گرچه در گذشته استرس آنقدرها هم شایع نبود، اما طب سنتی نسخه‌های ضد اضطراب موثری دارد که می‌تواند در قرن بیست و یکم به کمک شما بیاید تا بار دیگر لذت آرامش را بچشید.



اگرچه در گذشته استرس آنقدرها هم شایع نبود، اما طب سنتی نسخه‌های ضد اضطراب موثری دارد که می‌تواند در قرن بیست و یکم به کمک شما بیاید تا بار دیگر لذت آرامش را بچشید.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، متخصص فارماکولوژی و استاد دانشکده داروسازی دانشگاه تهران در هفته نامه زندگی مثبت نوشت: مگر می‌شود در این دنیای پرهیاهو زندگی کرد و استرس نداشت؟ حتی اگر خود شما هم آدمی آرام باشید، باز هم محیط زندگی به‌ویژه در شهرهای بزرگ به‌گونه‌ای است که شما را در معرض انواع و اقسام استرس‌ها قرار می‌دهد و این استرس‌ها به مرور در دسرساز می‌شوند.

اگرچه در گذشته استرس آنقدرها هم شایع نبود، اما طب سنتی نسخه‌های ضد اضطراب موثری دارد که می‌تواند در قرن بیست و یکم به کمک شما بیاید تا بار دیگر لذت آرامش را بچشید.

یکی از این توصیه‌های شفا بخش استفاده از گیاه پرمصرف نعناع است که البته خیلی‌ها آن را به‌عنوان داروی دل‌درد و مشکلات گوارشی می‌شناسند. گفته شده که نعناع خلط‌آور و سرفه‌آور هم هست و به‌رفع التهاب پوستی و آگزما و... نیز کمک می‌کند. از دیگر خواص این گیاه می‌توان به تسکین علائم سرماخوردگی و درد و همچنین ایجاد آرامش اشاره کرد.

برای درست کردن چای آرام‌بخش نعناع، برگ‌های نعناع را داخل ظرف مناسبی بریزید و آب جوش را اضافه کنید و اجازه دهید 4-5 دقیقه بماند و دم بکشد. برای تغییر ذائقه گاهی می‌توانید کمی بابونه هم به این چای اضافه کنید.