

## ۶ نوشیدنی که به سرعت حالتان را بهتر می‌کنند!

وقتی غمگین و بی‌حوصله هستید یا تمرکزتان را از دست داده‌اید چه می‌کنید؟ نوشیدنی‌های طبیعی متعددی برای هر یک از این حالات وجود دارد که می‌توانید به راحتی آماده‌شان کنید.



وقتی غمگین و بی‌حوصله هستید یا تمرکزتان را از دست داده‌اید چه می‌کنید؟ نوشیدنی‌های طبیعی متعددی برای هر یک از این حالات وجود دارد که می‌توانید به راحتی آماده‌شان کنید.

### آب ولرم و لیمو برای زمانی که به تمرکز نیاز دارید

کم شدن آب بدن می‌تواند تا حد زیادی مانع تمرکز شود به همین دلیل مصرف مداوم آب، کاری بسیار هوشمندانه است. اما اضافه کردن چند قطره آب‌لیمو یا یک تکه لیمو به آبی که می‌نوشید می‌تواند موجب افزایش توانایی ذهنی برای انجام فعالیت‌هایی شود که به تمرکز بیشتری نیاز دارند. لیمو حاوی ویتامین C است که برای ساخت پیام‌رسان‌های عصبی کنترل‌کننده‌ی بخش دقت و تمرکز در مغز کاربرد دارد.

### دمنوش بابونه با شیر برای زمانی که مضطرب هستید

خواص آرامش‌بخش بابونه برای رفع اضطراب و عصبانیت به خوبی شناخته شده است. شیر گاوهایی که از علف تغذیه کرده‌اند نیز حاوی اسید لینولئیک، گونه‌ای از اسیدهای چرب است که می‌تواند جریان خون به مغز را افزایش داده و اثرات هورمون استرس کورتیزول را معکوس کند. ترکیب این دو نوشیدنی آرامش‌بخش به همراه کمی عسل می‌تواند اثرات ضداضطراب آن‌ها را به حداکثر برساند.

### ماست چکیده و نوشیدنی کفیر برای زمانی که غمگین هستید

پروتئین‌های موجود در ماست چکیده می‌توانند موجب افزایش سطح پیام‌رسان‌های عصبی کنترل‌کننده‌ی ناراحتی شوند. این خوراکی‌ها همچنین حاوی پروبیوتیک‌ها نیز هستند، موادی که طبق برخی تحقیقات انجام شده می‌توانند مانع از افسردگی شده و حتی در درمان آن مؤثر باشند.

### آب آلبالو برای رفع بی‌قراری

اگر کلافه و بی‌قرار هستید و نمی‌توانید بخوابید، کمی آب آلبالو بنوشید. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهند که نوشیدن آب آلبالو دو بار در روز می‌تواند موجب شود شب‌ها ۹۰ دقیقه بیشتر بخوابید چرا که این میوه حاوی ملاتونین، هورمون تنظیم‌کننده‌ی چرخه‌ی خواب و بیداری و اسیدهای آمینه‌ای است که می‌توانند شما را به خوابی عمیق و طبیعی فرو برند.

### چای هندی برای مواقعی که ناامید و سرخوده هستید

ادویه‌جات موجود در چای هندی مانند دارچین تنها خاصیت طعم‌دهندگی ندارند. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۰۹ نشان داد که حتی بوی دارچین می‌تواند موجب هوشیاری بیشتر و رفع حالت ناامیدی شود. یکی دیگر از خواص دارچین، کنترل قند خون است به این ترتیب در صورتی که ناراحتی‌تان از کمبود مواد غذایی ناشی شود، چای هندی راه‌حلی بسیار ایده‌آل است و می‌تواند به سرعت حالتان را بهبود بخشد.

### چای سبز برای زمان خستگی

به گزارش مهر، این نوشیدنی باستانی حاوی ماده‌ای به نام «ال تیانین» است، نوعی اسید آمینه که موجب افزایش امواج آلفا در مغز می‌شود. این امواج دارای خاصیت آرامش‌بخشی و افزایش تمرکز هستند، به این ترتیب برای زمانی که خسته هستید اما باید کارهایتان را تمام کنید و از طرفی دلتان نمی‌خواهد بدنتان را با قهوه از کافئین پر کنید بسیار مفید است.