

این گیاه قاتل استرس است

بابونه یکی از گیاهان دارویی است که می‌تواند برای درمان مشکلات عصبی و استرس مفید باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، مصرف گیاه بابونه استرس و ناراحتی را از انسان دور می‌کند و متخصصان طب سنتی نیز مصرف این ماده را برای درمان سرماخوردگی توصیه می‌کنند.

انسان‌ها ممکن است گاهی اوقات دچار اضطراب و یا استرس شوند و این احساس اضطراب و ناراحتی برای هیچ فردی بیگانه نیست؛ اما در زمان استرس، خوردن برخی از گیاهان می‌تواند به کاهش اثر این استرس و عوارضی که می‌تواند بر بدن داشته باشد، کمک کند.

بابونه یکی از همین گیاهان دارویی است که می‌تواند برای درمان مشکلات عصبی و استرس مفید باشد؛ وجود بابونه در دنیا به دو هزار سال پیش برمی‌گردد و در کشورهای مختلف مانند مصر از آن استفاده‌های بسیاری صورت می‌گرفت؛ به‌طوری که شاهزاده‌های مصری گل‌های بابونه را به پوست خود می‌مالیدند تا پوست خود را جوان نگه دارند.

متخصصان طب سنتی بر این باورند که بابونه می‌تواند علاوه بر کاهش اضطراب و افسردگی به تسکین درد معده نیز کمک کند. این گروه از پزشکان معتقدند بابونه دارویی آرام‌بخش است که بخار آن مستقیم به بخش بویایی مغز می‌رود و همین موضوع موجب کاهش استرس خواهد شد.

از طرفی مصرف گیاه بابونه موجب کاهش درد دندان و کمر نیز خواهد شد و ماده‌ای مفید در خصوص درمان سرماخوردگی است؛ درمان تهوع، استفراغ و برطرف کردن سوختگی پوست از دیگر فواید مصرف گیاه بابونه است.