

رهایی از استرس به این روش

یک کارشناس مرکز تحقیقات روغن ها و چربی های معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه از خواص آرامش بخش گیاهان و خوراکی ها برای کاهش استرس و اضطراب و استفاده از جادوی طبیعت در این خصوص خبر داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، مونا حاملیان با اشاره به اینکه زمان هایی هست که آدم احتیاج به چیزی دارد که آرامش را به او بازگرداند گفت: برای دستیابی به این آرامش بعضی ها ورزش های ملایم مثل یوگا انجام می دهند ، بعضی ها قرص های شیمیایی می خورند و بعضی دیگر از طبیعت برای گرفتن آرامش استفاده می کنند .

از گیاه سنبل الطیب از قدیم به عنوان آرامش بخش و برای رفع بی خوابی استفاده می شود قسمت اصلی مورد استفاده این گیاه ریشه های آن است که بوی خاصی دارد چیزی که باید درباره سنبل الطیب توجه کنیم این است که نباید به مدت طولانی آن را مصرف کرد. بعد از دو، سه هفته مصرف، برای یک یا دو هفته مصرف آن را باید قطع کنیم.

از قدیم از برگ های معطر رزماری به صورت دم کرده به جای یک آرامش بخشی طبیعی استفاده می شد کافی است ۵ گرم از این گیاه را خرد کنید و بعد در یک لیوان آب جوش بریزید و ۲۰ دقیقه روی بخار قرار بدهید.

بادرنجبویه از خانواده نعناع هاست که شباهت زیادی به نعناع دارد اما برگ هایش نازک تر و بوی بهتری از نعناع دارد این گیاه خواص زیادی دارد به عنوان مثال ضدویروس، ضد آلزایمر، ضد نفخ و درد و اسپاسم است، اما یکی دیگر از ویژگی هایش آرامش بخشی و رفع کننده بی خوابی است.

استوخودوس هم از خانواده نعناع هاست و از بوی آن در صنایع عطرسازی خیلی استفاده می شود این گیاه خواص زیادی دارد که یکی از آن ها آرامش بخشی و رفع بدخوابی است.

علف چای قوی ترین گیاه ضدافسردگی است که ارتباطی با گیاه چای معمولی ندارد، اما به خاطر این که علف هرز مزارع چای است به این اسم معروف شده است این گیاه بیشتر از ده سال است که در صنایع دارویی به صورت قطره به نام هایپیران در حال تولید است.

داروهای مشابه آن هم در سرتاسر دنیا در بیشتر از صد کارخانه داروسازی تولید می شود و پرمصرف ترین داروی گیاهی در ده سال اخیر جهان به حساب می آید. اثرات مهمی که قطره هایپیران می گذارد: ضداضطراب و دلهره، رفع بدخوابی، ضدخوت و سستی، مسکن درد و ضدمیگرن است.