

# «چای بابونه» برای کاهش استرس مفید است

6 اسفند 1401

استرس بخشی جدایی ناپذیر از زندگی ماست. نحوه برخورد ما با آن، تفاوت را ایجاد می کند. ابتدا به جای روی آوردن به الکل، داروهای ضد افسردگی و داروهای ضد اضطراب به عنوان یک راه حل سریع، دستور العمل های طبیعی سالم را برای کاهش استرس امتحان کنید.

## چای بابونه

چای بابونه یک چای گیاهی بسیار محبوب است و به طور گسترده برای درمان استرس، اضطراب و بی خوابی استفاده می شود. شناخته شده است که سیستم عصبی شما را آرام می کند، ماهیچه ها را شل می کند و به شما کمک می کند خواب خوبی داشته باشید، به خصوص اگر قبل از خواب مصرف شود. پس از یک روز طولانی در محل کار، طبیعت گرم و آرام بخش این نوشیدنی می تواند به افزایش سطح هورمون های سروتونین و ملاتونین در بدن شما کمک کند که به کاهش [استرس](#) و نگرانی شما و داشتن خوابی خوب می انجامد. از طرفی مصرف گیاه بابونه موجب کاهش درد دندان و کمر نیز خواهد شد و ماده ای مفید در خصوص درمان سرماخوردگی است؛ درمان تهوع، استفراغ و برطرف کردن سوختگی پوست از دیگر فواید مصرف گیاه بابونه است.

روش تهیه چای بابونه: یک چای کیسه ای بابونه یا [گل های بابونه](#) را در آب داغ قرار دهید و به مدت سه تا پنج دقیقه دم کنید. سپس دمنوش را وقتی خنک شد بنوشید.