۵ دمنوش عالی برای کاهش استرس و اضطراب

26 آذر 1403

طب سنتی علاوه بر گیاهان دارویی، تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی سالم را هم برای کاهش استرس توصیه می‌کند. در این گزارش ۵ دمنوش موثر در کنترل اضطراب را که مورد تایید متخصصان طب سنتی نیز است، معرفی می‌کنیم.

دمنوش گل گاو زبان:

گل گاو زبان روی سیستم عصبی مرکزی اثر آرام‌بخش دارد. این گیاه با تنظیم ترشح هورمون کورتیزول (هورمون استرس)، اضطراب را کاهش می‌دهد. این دمنوش را می‌توان به صورت ترکیبی با گیاه سنبل‌الطیب و بادرنجبویه هم مصرف کرد.

دمنوش سنبل‌الطیب:

سنبل الطیب یا سنبل کوهی به عنوان قوی‌ترین دمنوش ضد استرس به داروی ضد اضطراب و ضد افسردگی شهرت دارد. مصرف دمنوش سنبل‌الطیب به تنهایی یا همراه با بابونه و بادرنجبویه یا گل گاو زبان برای کنترل استرس توصیه می‌شود. این جوشانده خواب‌آور است و به همین دلیل توصیه می‌شود که آن را موقع انجام کارهایی که تمرکز لازم دارند، مصرف نکنید. درضمن اگر در دوران بارداری یا شیردهی هستید، حتما قبل از شروع مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید.

چای بابونه:

چای بابونه، یک انتخاب محبوب و مناسب برای کاهش استرس و اضطراب است. این چای یا دمنوش دارای اثرات آرام بخش خفیفیاست که می‌تواند باعث آرامش و بهبود خواب شود.

دمنوش اسطوخودوس:

اسطوخودوس هم به دمنوش آرام‌بخش اعصاب معروف است. این دمنوش خواب شبانه شما را آرام‌بخش می‌کند. البته مصرف آن به شرط آن است که تا دیروقت بیدار نمانید و حتما در ساعت

مشخصی به رختخواب بروید. درضمن در مصرف این دارو زیاده‌روی نکنید. چون روز بعد ممکن است دچار عوارض سردرد و سرگیجه شوید. اگر هم آلرژی فصلی دارید، مصرف دمنوش اسطوخودوس خیلی توصیه نمی‌شود.

چای سیاه:

این نوشیدنی که بین ما ایرانی‌ها متداول و محبوب است، تأثیر زیادی روی کاهش استرس دارد. ترکیبات موجود در چای سیاه باعث کاهش میزان هورمون کورتیزول (هورمون استرس) شده و باعث می‌شود که احساس بهتری در مغز ایجاد شود و میزان استرس کاهش یابد.

مصرف این چای در هر وقت از روز خوب است اما مصرف آن در صبحانه می‌تواند به ما انرژی لازم برای شروع روز را بدهد و کمک کند تا تمرکز لازم برای فعالیت‌های روزانه را داشته باشیم.