

معرفی ۹ دمنوش آرامبخش برای کاهش استرس



گروه بهداشت و سلامت– تمامی انسان‌ها در طول روز با مشکلات و اتفاقات دلبه‌آوری متفاوتی مقابله می‌کنند، که منجر به استرس و اضطراب در آن‌ها می‌شود.

مصرف دمنوش آرامبخش طبق نظر دکتر طب سنتی آنلاین یکی از روش‌هایی است که در کاهش استرس موثر است.

تمامی این دمنوش‌ها از گیاهانیک هستند و با استفاده از گیاهان تولید می‌شوند. اگر تاکنون مصرف دمنوش را برای کاهش اضطراب خود امتحان نکرده‌اید پیشنهاد می‌کنیم که حتماً از این محصول استفاده کنید و شاهد تأثیرات بی‌نظیر آن باشید. در سال‌های اخیر افراد بسیاری برای حفظ سلامتی خود به مصرف مواد غذایی طبیعی و ارگانیک روی آوردند.

همچنین معتقدند که برای بهبود بیماری‌ها، مصرف داروهای شیمیایی می‌تواند باعث بروز اثرات منفی در بدن شود. به همین دلیل مصرف انواع دمنوش‌های گیاهی به عنوان یک راه سالم و طبیعی برای درمان برخی از بیماری‌ها و حفظ سلامتی بدن را جایگزین کرده‌اند. در ادامه به معرفی تعدادی از دمنوش‌های گیاهی موثر در کاهش استرس و اضطراب می‌پردازیم.

دمنوش چای سیاه

چای سیاه یکی از محبوب‌ترین و پرفردارترین دمنوش‌های گیاهی بین خانواده‌های ایرانی است.

این نوشیدنی که به صورت گرم مصرف می‌شود دارای مقادیر زیادی کافئین است که

می‌تواند تمرکز و هوشیاری انسان را بهبود بخشد. همچنین با بالا بردن فعالیت عامل آلفا در مغز باعث از بین رفتن استرس و اضطراب می‌شود. به همین دلیل چای سیاه به عنوان یکی از دمنوش‌های آرامبخش به شمار می‌رود.

دمنوش اسطوخودوس

اسطوخودوس یکی دیگر از دمنوش‌های کاهنده استرس و اضطراب و دارای عطر و بوی

بسیار خوب و دلنشین است. مصرف این دمنوش آرامبخش می‌تواند باعث تثبیت خلق و خو شود. علاوه بر آن وجود مقدار زیادی آهن، کلسیم و ویتامین A در این گیاه باعث افزایش تمرکز و رفع اضطراب می‌شود.

دمنوش رازک

یکی دیگر از دمنوش‌های ضد استرس در طب سنتی رازک است. این دمنوش به علت

راهکارهای طب ایرانی برای تقویت مو

بار دیگر در مرکز توجه قرار گیرد.

طب سنتی با تکیه بر اصول مزاج‌شناسی و اصلاح سبک زندگی، رویکرد متفاوتی نسبت به درمان ریزش مو دارد.

نگاه طب سنتی به ریزش مو

در طب سنتی ایرانی، اعتقاد بر این است که مو، آیینه‌ای از وضعیت داخلی بدن است. به عبارت دیگر، سلامت مو وابسته به سلامت اندام‌هایی همچون کبد، معده، کلیه و میزان تعادل اخلاط در بدن است.

بر اساس این دیدگاه، ریزش مو ممکن است ناشی از غلبه یکی از اخلاط چهارگانه (صفر، سودا، بلغم و دم) باشد. برای مثال، غلبه سودا یا خشکی بیش از حد بدن یکی از دلایل رایج در ریزش موی مزمن به شمار می‌رود. در کنار آن، کم‌خونی، ضعف گوارش، یبوست مزمن، تغذیه ناسالم، مصرف غذاهای صنعتی و فست‌فود، کم‌خوابی، اضطراب و حتی استفاده مکرر از رنگ موها نیز می‌تواند در تشدید این وضعیت مؤثر باشد.

اصلاح مزاج، اولین گام در درمان

درمان ریزش مو در طب سنتی معمولاً با اصلاح مزاج آغاز می‌شود. شناخت مزاج فردی (گرم، سرد، خشک، تر) نقش مهمی در انتخاب نوع درمان دارد. متخصص طب سنتی پس از معاینه و تعیین مزاج، برنامه‌ای جهت تعدیل مزاج و پاکسازی بدن از مواد زائد ارائه می‌دهد.

برای مثال، افرادی با مزاج سرد و خشک ممکن است با مصرف خوراکی‌های گرم و تر مانند سسل، خرما، روغن زیتون، و دمنوش‌هایی، چون زنجبیل و دارچین به تعادل مزاج برسند.

در مقابل، افرادی با مزاج گرم و خشک ممکن است نیاز به مصرف خوراکی‌هایی با طبع خنک‌تر مانند شیره توت، کاهو یا سکنجبین و دمنوش عاب داشته باشند.

تغذیه؛ نقش کلیدی در درمان

در طب سنتی، تقویت ریشه مو از درون بدن اهمیت زیادی دارد. به همین دلیل، رعایت رژیم غذایی مناسب یکی از ارکان اصلی درمان است. مواد غذایی زیر به طور خاص برای تقویت مو توصیه می‌شوند:

شیره انگور، شیره خرما و شیره توت

جوانه گندم، سویق گندم و سویق جو

مغزها مانند گردو، بادام و پسته (به‌ویژه به‌صورت خام) مصرف هفتگی گوشت بره یا گوشت شتر (در مزاج‌های متناسب)

مصرف زرده تخم‌مرغ نیم‌پزشت و عسل طبیعی همچنین پریمیز از غذاهای فراوری‌شده، نوشابه، قند و شکر صنعتی، جای سیاه زیاد، غذاهای مانده و پرادویه نیز از توصیه‌های مهم در این حوزه است.

برخی دیگر از روش‌های طب سنتی که در موارد خاص

و موثر در کاهش استرس به شمار می‌رود. از این دمنوش می‌توان برای درمان میگرن، مشکلات عصبی، استرس و اضطراب، تپش قلب و درمان بی‌خوابی شبانه استفاده کرد.

دمنوش هل

هل یکی دیگر از گیاهان دارویی است که رایج‌های بسیار خوشبو دارد.

این دمنوش می‌تواند بسیاری از عوامل ایجاد کننده بیماری‌ها را در بدن درمان کند. مصرف دمنوش هل باعث کاهش استرس و اضطراب، تقویت سیستم عصبی و تنفسی، تقویت حافظه و آرامش اعصاب می‌شود.

دمنوش بابونه

بابونه یکی از گیاهان دارویی با قدمت بسیار در طب سنتی است که برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ترکیبات شیمیایی موجود در گیاه بابونه باعث از بین رفتن بیماری‌های عصبی و عوامل به وجود آورنده آن‌ها می‌شود.

همچنین مصرف دمنوش بابونه می‌تواند باعث از بین رفتن استرس، اضطراب، تپش قلب، بی‌خوابی و تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

دمنوش زیره سیاه

زیره سیاه به عنوان یکی از گیاهان دارویی که حاوی مقادیر بسیاری از ویتامین‌های مختلف و آنتی اکسیدان است به شمار می‌رود. به همین دلیل مصرف دمنوش زیره سیاه استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و بیماری افسردگی را درمان می‌کند. همچنین کیفیت خواب را بهبود بخشیده و مشکلات بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

دمنوش گزنه

گیاه گزنه دارای مواد مغذی مختلف با خاصیت‌های درمانی بسیار است.

مصرف دمنوش گزنه بسیاری از مشکلات و عوامل ایجاد کننده بیماری را از بین می‌برد. علاوه بر آن از فواید مصرف این دمنوش می‌توان به کاهش مشکلات سیستم عصبی، از بین رفتن اختلالات افسردگی و رفع مشکلات بی‌خوابی اشاره کرد.

دمنوش گل گاو زبان

گل گاوزبان یکی از دمنوش‌های بسیار موثر در کاهش فوری استرس و اضطراب است. وجود ترکیبات مفیدی همچون ویتامین B و C و مواد معدنی مختلف در گیاه گل گاوزبان باعث احساس آرامش در بدن پس از مصرف آن می‌شود.

بهترین زمان مصرف دمنوش آرامبخش چه زمانی است؟

گیاهان دارویی بسیاری وجود دارد که از خاصیت آرامبخش و ضد استرس و اضطراب برخوردارند. با توجه به ترکیبات شیمیایی و خواص دارویی متنوع این گیاهان بهترین زمان مصرف آن‌ها با یکدیگر متفاوت است. به طور کلی می‌توان گفت بهترین زمان مصرف دمنوش‌هایی که برای آرامش و رفع استرس استفاده می‌شوند، نیم ساعت قبل از خواب است زیرا بدن به زودی آرام می‌شود و در حالت خواب قرار می‌گیرد.

همچنین برخی از دمنوش‌های آرامبخش را می‌توان در طول روز و یا بعد از انجام ورزش برای بازگشت انرژی استفاده کرد. علاوه بر آن می‌توانیم برای اطلاع از بهترین زمان مصرف انواع

توصیه می‌شوند عبارتند از:

حجامت: با هدف پاکسازی بدن از سموم، به‌ویژه در افرادی که غلبه خون یا سودا دارند.

بادکش‌درمانی: به بهبود جریان خون در ناحیه سر کمک

می‌کند.بخور گیاهی: بخور با گیاهانی مانند بابونه و آویشن به باز شدن منافذ و تغذیه پوست کمک می‌کند.

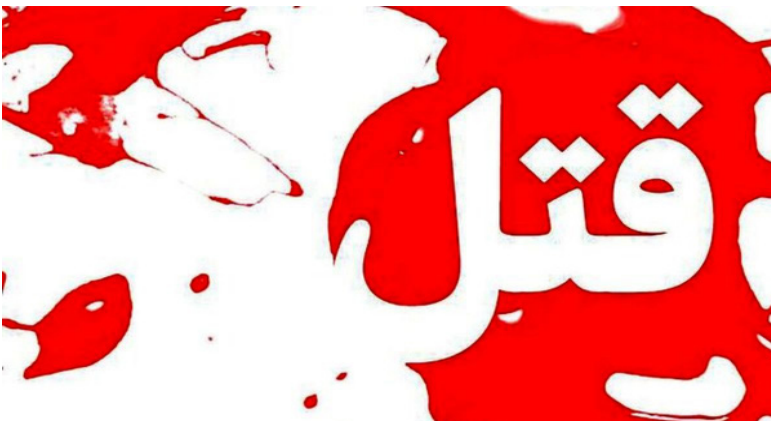
هشدار و توصیه نهایی

اگرچه طب سنتی روش‌های مؤثری برای درمان ریزش مو ارائه می‌دهد، اما مهم است که این درمان‌ها تحت نظر پزشک متخصص طب سنتی صورت گیرد. تشخیص اشتباه مزاج یا مصرف خودسرانه داروهای گیاهی می‌تواند منجر به تشدید علائم یا بروز عوارض ناخواسته شود.

همچنین در مواردی که ریزش مو به دلایل هورمونی، ژنتیکی یا بیماری‌های زمینه‌ای است، باید رویکردی ترکیبی با طب نوین در نظر گرفته شود.

طب سنتی ایرانی با سابقه‌ای هزاران ساله، راهکارهایی علمی و مبتنی بر طبیعت برای درمان ریزش مو ارائه می‌دهد. توجه به مزاج، اصلاح سبک زندگی، تغذیه سالم، استفاده از روغن‌های گیاهی و درمان‌های مکمل مانند حجامت، از جمله ابزارهای درمانی این مکتب هستند که می‌توانند به عنوان راهکاری مؤثر و کم‌عارضه برای بسیاری از افراد مطرح شوند.

اخبار حوادث



گروه حوادث قضاات دادگاه کیفری استان تهران م‌ردی را که به خاطر دریافت خسارت

زندگی مشترک بعد از بیست سال به بن بست رسید!



گروه حوادث

سولماز برای طلاق از همسرش اقدام کرده است. او بعد از ۲۰ سال زندگی مشترک حالا می‌خواهد از شوهرش جدا شود. این زن برای از دلایل طلاق می‌گوید. چند سال است با شوهرت زندگی می‌کنی؟

ما ۱۹ سال با هم زندگی کردیم اما ۲۰ سال پیش ازدواج کردیم.

قصد جدایی داری؟

دیگر نمی‌توانم رفتارهای عجیبش را تحمل کنم. هر لحظه یک کاری می‌کند و به من یک چیز می‌گوید. این کارهایش خسته‌ام کرده است.

اختلاف شما به همین دلیل است؟

کارهای شوهرم از کنترل خارج است. او یکبار تصمیم می‌گیرد کار آزاد داشته باشد. یکبار می‌گوید باید کارمندی کند.

یکبار خانه و زندگی را می‌فروشد و یکبار می‌خواهد مهاجرت کند.

من در زندگی با او آرامش ندارم.

حتما کاری کرده که باعث عصبانیت شدید تو شده است؟

بله. آخرین بار رفته فرم پر کرده و تصمیم به مهاجرت گرفته برای من و دخترمان هم پیش یک وکیل درخواست مهاجرت داده است.

قصد نداری مهاجرت کنی؟

نه. نمی‌خواهم مهاجرت کنم اما مساله من الان این نیست، مساله من این است که شوهرم ثبات ندارد و من از دستش کلافه شده‌ام. من دلم آرامش می‌خواهد.

شوهرم اجازه نمی‌دهد این آرامش را داشته باشم. هربار با کاری همه چیز را بهم می‌ریزد.

بعد از طلاق چه می‌کنی؟

می‌روم خانه پدرم. حداقل می‌دانم زندگی‌ام دست خودم است. او هم برود مهاجرت کند. هر چند می‌دانم چند ماه دیگر پیشمان می‌شود و کار دیگری درست می‌کند. ولی من دیگر نمی‌خواهم شریک کارهایش باشم.

گروه حوادث

که دست به خودکشی زده و توسط پسرش از مرگ نجات یافته بود، گفت که بیوه شدن در ۲۱ سالگی سرآغاز بدبختیش بوده است. زن ۴۵ ساله‌ای که به کلاترزی شهرک فرجای مشهد مراجعه کرده بود، به کارشناس اجتماعی این کلاترزی گفت: وقتی همه‌خواهرام ازدواج کردند، زم‌مه‌های خواستگاری‌از من درخانه پیچیدو طولی نکشید که پسر همسایه در قلم‌جای گرفت که رضایت خانوادام را نیز به همراه داشت. با برگزاری مراسم عقدکنان بهترین دوران زندگی‌آغاز شد. حسن مرد نیکوشرشت و مهربانی بود که عاشقانه مرا دوست داشت. یک سال بعد زیبایی‌های دوران نامزدی به زندگی مشترکمان گره‌خورد، اما هنوز پسرمر را باردار بودم که طوفان سهمگین سرطان

بهار زندگی‌م را درهم کوبید؛ آزمایش‌های پزشکی سرطان خون شوهرم را فریاد زدن و حال‌مهم‌مر رو به وخامت گذاشت. در این شرایط پسرمر به‌دنیا آمد و نورامیدی در قلم‌جای تابیدن گرفت، ولی بالاخره آن روز سیاه فراسید و من در ۲۱ سالگی داغ‌تنباهی را با همه وجودم احساس کردم. برای گذران زندگی در یک شرکت خصوصی مشغول کار شدم تا فرزندم را به سر و سامان برسانم، اما چند سال بعد مدیر شرکت به من نزدیک شد و یک بار دیگر احساس عاطفی‌ قلم‌ر در نوردید. به همین خاطر به خواستگاری نعمت پاسخ مثبت دادم چراکه احساس می‌کردم در کنار او خوشبخت خواهم شد، ولی خیلی زود متوجه عیاشی‌ خانه نعمت شدم. او یک خان‌ مجریدی در بولوار رسالت مشهد استان

کرده بود و دیگر توجهی به من نداشت. در این شرایط شرکت هم ورشکست شد و میزهای کاریش را به همان خانه مجردیش برد. وقتی کارم به اینجا کشید، تازه فهمیدم چه اشتباه بزرگی کرده‌ام و در حالی که به‌شدت شاهد افسردگی پسرمر بودم، مهربام را بخشیدم و از نعمت طلاق گرفتم. حالا دیگر تصمیم داشتم فقط پسرمر را بزرگ کنم و شاهد موفقیت‌های او باشم، اما در حالی که پسرمر به سن جوانی رسیده بود، اشتباه بزرگ‌تری مرتکب شدم. چند ماه قبل، هنگامی که در شبکه اجتماعی اینستاگرام پرسه می‌زدم، فریب چرب‌زبانی‌های خلیل راخوردم که خودش را عاشق و شیفته من نشان می‌داد. فکر می‌کردم مرد رویاهیم را پیدا کرده‌ام، اگر چه او ۱۵ سال از من کوچک‌تر بود. با هزینه من

به مسافرت می‌رفتم و رروایی یک زندگی شیرین را در سرم می‌پروراندم. به پیشنهاد خلیل ۱۵۰ میلیون تومان و وسایل زندگی خریدم و به منزل پدرش بردم تا منزل مناسبی را اجاره کنیم. ولی یک هفته بعد او مرا در لیست سیاه قرار داد و تماس‌هایم را پاسخ نداد. وقتی با شماره‌ا نشاناس تماس گرفتم، خیلی راحت گفت با من کاری ندارد و لوازم را پس نمی‌دهد. دیگر تحمل شکست عشقی را نداشتم.

این بود که با خوردن تعدادی قرص و در یک تصمیم احمقانه دست به خودکشی زدم که پسرمر متوجه شد و مرا نجات داد. با دستور ویژه سرهنگ آرش ایرانمنشن رئیس کلاترزی شهرک فرجای مشهد، بررسی‌های روان‌شناختی و اقدامات مشاوره‌ای برای رهایی این زن جوان از تألمات روحی و روانی در دایره مددکاری اجتماعی کلاترزی آغاز شد.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش