

شاید بخواهید بدانید برای درمان استرس چه بخوریم؟ استرس یکی از مشکلات رایج در زندگی مدرن است و تغذیه مناسب می‌تواند نقش مهمی در کاهش آن ایفا کند. برخی از مواد غذایی مانند چای سبز، میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند.

همچنین طب سنتی انواع روش‌های متعددی را برای کاهش استرس ارائه می‌دهد که از جمله آن‌ها می‌توان به استفاده از داروهای گیاهی و دمنوش اشاره کرد. تهیه دمنوش، به عنوان یک راهکار ساده، اثرات بسیار مثبتی بر روی کاهش استرس و اضطراب دارد که در صورت تکرار و استمرار، می‌تواند به کنترل بهتر این مشکلات کمک کند.

راه‌های خانگی کاهش استرس چیست؟

احساس استرس و اضطراب، بخشی از زندگی امروزی ماست. اما برای حفظ عملکرد بهتر در محیط کار و زندگی حرفه‌ای، لازم است استرس را کنترل کنیم. عوارض فیزیکی و روانی ناشی از استرس، مانند درد عضلانی، سردرد، خستگی، اختلالات خواب و تغییر در خلق و خوی قابل توجه هستند.

با توجه به اینکه مصرف داروهای شیمیایی برخی افراد را ناراحت می‌کند، روش‌های طب سنتی برای کاهش استرس پیشنهاد می‌شوند. از جمله این روش‌ها می‌توان به تغییر در رژیم غذایی، ورزش منظم، تمرینات یوگا و مدیریت زمان اشاره کرد. این فعالیت‌ها باعث افزایش جریان خون، کوتاه کردن زمان تمایل به مصرف داروهای شیمیایی و توانایی بهتر در مقابله با استرس می‌شوند.

بنابراین، از راهکارهای سنتی مثل تغییر در رفتار زندگی و انجام ورزش‌های گروهی برای کنترل استرس استفاده کنید. این روش‌ها به شما کمک می‌کنند تا به‌طور طبیعی و بدون عوارض جانبی، استرس را کاهش دهید و زندگی سالم‌تری داشته باشید.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:



راه های خانگی کاهش استرس چیست؟

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

دکتر فکر
فکری نو
برای سلامتی شما

برای رفع استرس و دلشوره چه بخوریم؟

دمنوش های گیاهی به عنوان یکی از مهمترین اصول طب سنتی شناخته می شوند. این نوشیدنی ها با طعم دلنشین و خواص درمانی متعددشان، جایگاه ویژه ای در زمینه بهبود سلامت دارند. از مزایای مصرف دمنوش های گیاهی می توان به حاوی بودن مواد معدنی، ویتامین و ترکیبات آنتی اکسیدانی اشاره کرد، که برای ارتقای سلامت بدن بسیار مفید هستند.

علاوه بر این، این نوشیدنی ها بدون حاویت کافئین هستند و می توانند در هر زمانی از روز مصرف شوند. از جمله موارد استفاده از دمنوش های گیاهی می توان به درمان سرماخوردگی، بهبود هضم، رفع ورم معده و حالت تهوع، کاهش فشار خون، تقویت سلامت پوست، و همچنین ایجاد حس آرامش و آرام بخشی اشاره نمود. به طور خاص، چای بابونه به عنوان یکی از بهترین دمنوش های ضد استرس

گیاهی معرفی می شود. برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

برای کاهش استرس چه دمنوشی بخوریم؟

عدم کنترل اضطراب، تأثیر منفی بر عملکرد روزانه شما دارد. پس از یک روز پراسترس در محیط کار، مصرف دمنوش می‌تواند گزینه‌ی مناسبی باشد. ترکیبات مفید دمنوش‌ها، علاوه بر ایجاد حالت آرامش، به کاهش اضطراب و استرس نیز کمک می‌کنند. در نظر داشته باشید که ممکن است دمنوشی که برای شما موثر است، برای دیگران موثر نباشد. با آزمون و خطا می‌توانید دمنوش آرام‌بخش مناسب برای خود را پیدا کنید. دریافت مشاوره از پزشکان و متخصصان طب سنتی می‌تواند به شما کمک کند تا بهترین دمنوش برای کنترل اضطراب خود را پیدا کنید.

دمنوش‌های گیاهی حاوی مواد معدنی، ویتامین و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند که مصرف کوتاه‌مدت و حتی بلندمدت آنها می‌تواند به بهبود سلامتی کمک کند.

یکی از روش‌های آرام شدن اعصاب و مدیریت استرس و اضطراب، مصرف دمنوش ضد استرس و جوشانده آرام‌بخش است. در ادامه چند دمنوش گیاهی ضد استرس مانند چای نسترن و شیوه مصرفشان را آورده‌ایم. اگر می‌خواهید بدانید برای درمان استرس چه بخوریم؟ در ادامه همراه ما باشید:

۱- دمنوش چای زیره سیاه

دمنوش چای زیره سیاه یک درمان گرم برای ناراحتی اعصاب مزاج سرد است. استفاده از این دمنوش برای افراد با مزاج گرم توصیه نمی‌شود و زنان باردار و بیماران دیابتی باید از مصرف آن پرهیز کنند. زیاده‌روی در مصرف ممکن است به کبد و کلیه‌ها آسیب بزند و تداخل با داروهای دیابتی نظیر انسولین، پیوگلیتازون، تولبوتامید و کلرپروپامید دارد.

برای تهیه دمنوش، زیره سیاه را آسیاب کرده و با آب جوش در قوری قرار داده و برای ۱۰ دقیقه روی شعله غیرمستقیم قرار دهید. سپس آن را صاف کرده و با عسل یا نبات میل کنید. اگر می‌خواهید تاثیرات آن را افزایش دهید، می‌توانید آن را با دارچین، لیمو عمانی یا آویشن مخلوط کنید.

۲- گیاه سنبل الطیب

گیاه سنبل الطیب، یا سنبل کوهی، به عنوان یک دمنوش قوی ضد استرس شناخته شده است که برای درمان اضطراب و افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف این گیاه می‌تواند زمان خواب را کوتاه‌تر کند و برای کنترل استرس، توصیه می‌شود که دمنوش سنبل الطیب به تنهایی یا در ترکیب با بابونه و برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

بادرنجوبیه مصرف شود. به دلیل اثرات خواب‌آور آن، پیشنهاد می‌شود که قبل از انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، این دمنوش را ننوشید. همچنین، در صورت بارداری یا شیردهی، قبل از مصرف هر گونه دمنوش ضد استرس، بهتر است با [مشاوره تلفنی رایگان](#) دکتر فکر مشورت کنید.

برای تهیه دمنوش ضد استرس سنبل الطیب، یک قاشق چای‌خوری سنبل الطیب خشک و خردشده را در یک لیوان آب جوش بریزید، روی آن را بپوشانید و نیم ساعت صبر کنید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و در طول روز مصرف کنید.

3- دمنوش ضد استرس اسطوخودوس

دمنوش ضد استرس اسطوخودوس، خواص اسطوخودوس یا لوندر به عنوان یک نوشیدنی ضد استرس معرفی می‌شود که به کاهش تنش و کنترل هیجان‌های احساسی کمک می‌کند. این گیاه به صورت‌های مختلفی مصرف می‌شود، مانند عرق و گل خشک‌شده که برای آرامش اعصاب استفاده می‌شود. دمنوش اسطوخودوس به عنوان یک نوشیدنی آرام‌بخش معروف است که به شما کمک می‌کند شب‌های آرام داشته باشید، اما توجه داشته باشید که مصرف زیاد ممکن است منجر به عوارضی مانند سردرد و سرگیجه شود.

از مصرف دمنوش اسطوخودوس در موارد خاصی مانند آلرژی فصلی یا دوره بارداری و شیردهی پرهیز شود. روش تهیه این دمنوش شامل خرد کردن گل خشک اسطوخودوس در آب داغ و قرار دادن قوری بر روی حرارت غیرمستقیم به مدت ۱۵ دقیقه است. این دمنوش بهتر است با عسل یا کشمش مخلوط شود. دمنوش‌های سنبل الطیب، اسطوخودوس و بادرنجوبه به عنوان دمنوش‌های ضد استرس معتبر شناخته می‌شوند.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:



۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

دکتر فکر
فکری نو
برای سلامتی شما

4- دمنوش بادرنجبویه

دمنوش بادرنجبویه یک داروی گیاهی و دمنوش ضد استرس قوی است که بر دستگاه عصبی تاثیر می‌گذارد. چای بادرنجبویه از گیاهی به همین نام تهیه می‌شود که به آن ملیسا (با نام پزشکی ملیسا افیسینالیس) هم می‌گویند. دمنوش ملیسا یا بادرنجبویه به خاطر آرامش عضلانی که ایجاد می‌کند، دمنوش خواب‌آور است و در نتیجه جایگزین قرص خواب می‌شود. بی‌خوابی‌های ناشی از استرس را می‌توانید با ماساژ عضلات گردن با روغن بادرنجبویه برطرف کنید. مصرف دمنوش بادرنجبویه در طول روز، باعث کاهش استرس می‌شود.

افرادی که اختلال تیروئید، ورم پروستات یا ورم سیاه دارند نباید دمنوش بادرنجبویه مصرف کنند. مراقب باشید که زیاده‌روی در مصرف این دمنوش اثر سوئی دارد و به جای کاهش استرس، باعث تشدید آن می‌شود، پس از دوز کم شروع کنید.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

طرز تهیه دمنوش بادرنجبویه: یک قاشق چای خوری از گیاه را داخل آب گرم بریزید (آب نباید جوش باشد) و بعد روی حرارت غیرمستقیم اجازه بدهید که دم بکشد. برخی از این دمنوش‌های گیاهی ممکن است برای شرایط سلامتی شما مناسب نباشند و یا با داروهایی که مصرف می‌کنید تداخل داشته باشند،

برای همین بهتر است قبل از مصرف آن‌ها در موردشان تحقیق کنید و با متخصص طب سنتی مشورت کنید. استفاده از سیستم [مشاوره افسردگی](#) دکتر فکر هم می‌تواند راه خوبی برای اطلاع از تداخلات احتمالی این داروهای گیاهی با داروهای مصرفی شما باشد.

5- رازک

رازک، یک داروی و دمنوش گیاهی ضد استرس است که نقش موثری در تنظیم خواب دارد. به دلیل طعم تلخ آن، معمولا به تنهایی مصرف نمی‌شود. برای استفاده مناسب‌تر، می‌توان آن را با بابونه، سنبل کوهی یا نعنا مخلوط کرد. رازک به دلیل خواص ضد استرسی‌اش، به عنوان یک جوشانده آرام‌بخش شناخته می‌شود که برای روزهای امتحان، سخنرانی‌ها و کنفرانس‌ها مناسب است.

برای تهیه دمنوش رازک، دو قاشق غذاخوری گیاه رازک را در یک لیتر آب قرار داده و روی حرارت غیرمستقیم قرار دهید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و در یخچال نگهدارید و روزانه چند بار میل کنید.

6- چای دمنوش ضد استرس با دارچین

چای دمنوش ضد استرس با دارچین یک ترکیب مفید برای تسکین دردهای عضلانی است. این دمنوش آرام‌بخش برای اعصاب است و باز کردن رگ‌ها و افزایش گردش خون کمک می‌کند. دارچین نقش مهمی در بهبود سرماخوردگی دارد. اما باید توجه داشت که مصرف زیاد دارچین ممکن است منجر به عوارضی نظیر بی‌خوابی، [افسردگی فصلی](#) و التهاب پوستی شود.

بنابراین، در مصرف این دمنوش باید دقت کرد و از مصرف آن برای زنان باردار خودداری کرد. تهیه این دمنوش نیز بسیار ساده است. لازم است دارچین را در قوری قرار داده و آب جوش ریخته و برای ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس به هر لیوان، دو قاشق مرباخوری عسل اضافه کرده و میل کنید.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

چه نوشیدنی‌هایی برای بهبود خواب مفید هستند؟

از بی‌خوابی شبانه که یکی از اختلالات مزمن مزاحم است و می‌تواند باعث افت کیفیت عملکرد در روزانه شود، بهره‌برداری از دمنوش‌ها و نوشیدنی‌هایی که خواب را بهبود می‌بخشند و بدون عوارض ناشی از داروهای شیمیایی هستند، می‌تواند بسیار مفید باشد.

اولین نوشیدنی که می‌تواند بهبود خواب و آرامش اعصاب را تسهیل کند، دمنوش پنیر باد است که همچنین به کاهش سطح کورتیزول خون کمک می‌کند.

چای بابونه نیز یک گزینه خوب برای کاهش اضطراب و بهبود کیفیت خواب است، به‌خصوص به خاطر آپی‌زنین موجود در آن که اضطراب را کاهش داده و خواب را تسهیل می‌کند.

عصاره سنبل‌الطیب هم می‌تواند به بهبود خواب و کاهش استرس کمک کند.

چای اسطوخودوس و فرنجمشک هم جزء دمنوش‌های آرامش‌بخش و مفید برای کاهش استرس و بهبود خواب هستند.

چای گل ساعتی و دمنوش ماگنولیا نیز از دیگر گزینه‌های خوب برای بهبود خواب و افزایش آرامش هستند.

برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:



چه نوشیدنی‌هایی برای بهبود خواب مفید هستند؟

۹۰۹۹۰۷۵۳۰۸

www.drfekr.com

دکتر فکر
فکری نو
برای سلامتی شما

نکات مهم در زمان استفاده از دمنوش گیاهی

حال که با پرسش برای درمان استرس چه بخوریم؟ آشنا شدید بهتر است برای کاهش استرس، مسائل را با رویکرد مواجهه‌ای مدیریت کنید، ورزش را به روال روزانه‌تان اضافه کنید و برای استفاده از تکنیک‌های سنتی مانند داروهای گیاهی و دمنوش‌های ضد استرس، بهتر است ابتدا با متخصص آنلاین دکتر فکر در حوزه طب سنتی یا تغذیه مشورت کنید. به یاد داشته باشید که از استفاده بیش از حد دمنوش‌ها پرهیز کنید. برای استفاده از دمنوش گیاهی برای کاهش استرس، باید به نکات زیر توجه کنید:

- اگر داروی شیمیایی برای بیماری دیگری مصرف می‌کنید، حداقل دو ساعت فاصله‌ی زمانی بین مصرف دارو و دمنوش گیاهی قرار دهید.
- در صورت بارداری، حتماً با پزشک خود مشورت کنید قبل از استفاده از دمنوش‌های گیاهی. برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید:

- استفاده بی‌رویه از دمنوش‌های آرام‌بخش و ضد اضطراب ممکن است تأثیرات منفی بر سیستم عصبی مرکزی داشته باشد.
- هیچوقت چند گیاه را برای تهیه دمنوش با هم ترکیب نکنید، زیرا ممکن است باعث تداخل یا کاهش اثرات آن‌ها شود.
- در تهیه و استفاده از گیاهان دارویی، از منابع معتبر و آماده خرید کنید تا از وجود ناخالصی‌ها و احتمال مسمومیت یا عوارض دیگر جلوگیری شود.



برای مشاوره تلفنی از طریق سایت و یا شماره تلفن ثابت در ارتباط باشید: