

بسم الله الرحمن الرحيم



راهکارهای طبیعی برای آرامش بیشتر

کاهش اضطراب و عصبانیت با روش‌های خانگی



اجازه ندهید بدنتان آن قدر گرسنه بماند که قند خونتان پایین بیاید. کاهش قند خون می‌تواند منجر به حمله اضطرابی شود. به طور کلی نوسانات قند خون بر روی خلق و خویتان اثر می‌گذارد.

عصبانیت شرایطی است که می‌تواند با علائم اضطراب، استرس، تحریک‌پذیری و حتی تاکیکاردی (افزایش سرعت ضربان قلب) همراه باشد. اگر غالباً از این مشکل رنج می‌برید، به دنبال کمک باشید. ما در این مطلب به چند روش طبیعی اشاره کرده‌ایم، آن‌ها را امتحان کنید.

از گیاهان دارویی ضد اضطراب استفاده کنید

برخی گیاهان به کنترل اعصاب شما کمک می‌کنند؛ با این روش، شما قادر خواهید بود آرام‌تر زندگی کنید، بهتر استراحت کنید و انرژی‌تان را صرف مواردی کنید که به سلامتی‌تان کمک می‌کنند.

اسطوخودوس

اسطوخودوس گیاهی است که از زمان‌های بسیار قدیم به عنوان یک داروی آرام‌بخش استفاده می‌شده. در حقیقت، مردم برای لذت بردن از عطر و رایحه‌ی آن، از آن به حمام‌های گرم خود اضافه می‌کردند و در عین حال از خواص آن بهره می‌بردند.

شما هم می‌توانید برای استفاده‌ی بهینه از این گیاه دارویی فوق‌العاده، کیسه‌های کوچکی از تور یا دیگر پارچه‌های متخلخل تهیه کنید و درون آن‌ها را با گل‌های [اسطوخودوس](#) پُر کنید، سپس این کیسه‌ها را در بالش یا آب حمام قرار دهید.

علاوه بر این، می‌توانید اسانس اسطوخودوس را برای استفاده راحت‌تر یا کاربرد موضعی خریداری کنید. در واقع استنشاق اسطوخودوس برای آرامش سریع، عالی است.

چای اورگانو یا پونه کوهی یک راه‌حل طبیعی عالی برای آرام کردن عصبانیت، اضطراب یا استرس به صورت تدریجی و بدون عوارض جانبی است



ریحان

ریحان گیاهی است بسیار معطر که اغلب در پخت‌وپز مورد استفاده قرار می‌گیرد. این سبزی به دلیل داشتن خواص هضم‌کنندگی‌اش معروف است و برای افرادی که هنگام عصبی شدن دچار معده درد می‌شوند، بسیار مفید است. این اتفاق اغلب در شرایط استرس‌زا رخ می‌دهد.

شما می‌توانید ریحان را به صورت‌های مختلف مصرف کنید؛ مانند: دمنوش، به صورت تازه و خام در سالادها، سس‌ها، کرم‌ها و یا از همه راحت‌تر به شکل سبزی خوردن. علاوه بر این، می‌توانید با آن یک سس پستو تهیه کرده و داخل فریزر نگه دارید تا همیشه در دسترس‌تان باشد.

ترنج

اسانس برگاموت یا همان ترنج که در ادوکلن‌ها و عطرها نیز استفاده می‌شود از پوست درخت به دست می‌آید. این روغن ضروری به لطف عطر و رایحه‌ی مرکبات مانند و طراوت‌بخشی که دارد به احساس شادی و حال بهتر کمک می‌کند.

این روغن ضروری می‌تواند به شما در مبارزه با عصبانیت خفیف به روش طبیعی کمک کند. اگر اهل عطر هستید می‌توانید هر روز از آن به عنوان عطر استفاده کنید و یا این که آن را به نرم‌کننده لباس‌هایتان و یا خوشبوکننده هوا اضافه کنید.

پونه کوهی

با این که پونه کوهی بومی مناطق مدیترانه‌ای است؛ اما به عنوان یک گیاه محبوب در سراسر جهان شناخته شده است. در طب باستان، پونه کوهی بیش از همه به عنوان یک داروی هضم‌کننده و همچنین به عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی مورد استفاده قرار می‌گرفت؛ اما امروزه بیشتر به دلیل عطر و طعم فوق‌العاده‌ای که به مواد غذایی می‌بخشد، در بسیاری از کشورها استفاده می‌شود و دیگر استفاده‌ی دارویی از آن بسیار مرسوم نیست. چای اورگانو یا پونه کوهی یک راه‌حل طبیعی عالی برای آرام کردن عصبانیت، اضطراب یا استرس به صورت تدریجی و بدون عوارض جانبی است.

اگر تصمیم به استفاده از آن به صورت اسانس (روغن ضروری) دارید، می‌توانید آن را با روغن اسطوخودوس ترکیب کنید تا اثرات آرامش‌بخشی آن بیشتر شود.

پرتقال

پرتقال‌ها با داشتن رایحه‌ای دلپذیر، شیرین و با طراوت، یکی از بهترین داروهای طبیعی برای رفع عصبانیت هستند. در حقیقت، مرکبات، به طور کلی، از این نظر بسیار مفید هستند.

توصیه می‌کنیم از پوست پرتقال استفاده کنید، زیرا حاوی مواد مغذی غلیظ و بسیار معطر است. می‌توانید آن را به صورت چای گیاهی، آبمیوه یا اسموتی میل کنید. همچنین می‌توانید پوست پرتقال را رنده کرده و آن را فریز کنید تا هر وقت لازم بود در دسترس‌تان باشد.

بابونه

اگر احساس عصبانیت می‌کنید و راه‌حلی به ذهنتان نمی‌رسد، چای بابونه همیشه گزینه خوبی است. این چای گیاهی بسیار آرامش‌بخش است و در عین حال به تسکین دردهای خفیف نیز کمک می‌کند. بنابراین گزینه بسیار مناسبی برای نگه داشتن آن در کیفتان و در همه زمان‌هاست. یکی از مزیت‌های این گیاه بر داروهای کنترل‌کننده‌ی اضطراب این است که اغلب داروهای آرام‌بخش موجب افزایش وزن می‌شوند؛ اما این داروی گیاهی این عارضه‌ی جانبی را ندارد و می‌توانید با خیال راحت از آن استفاده کنید.

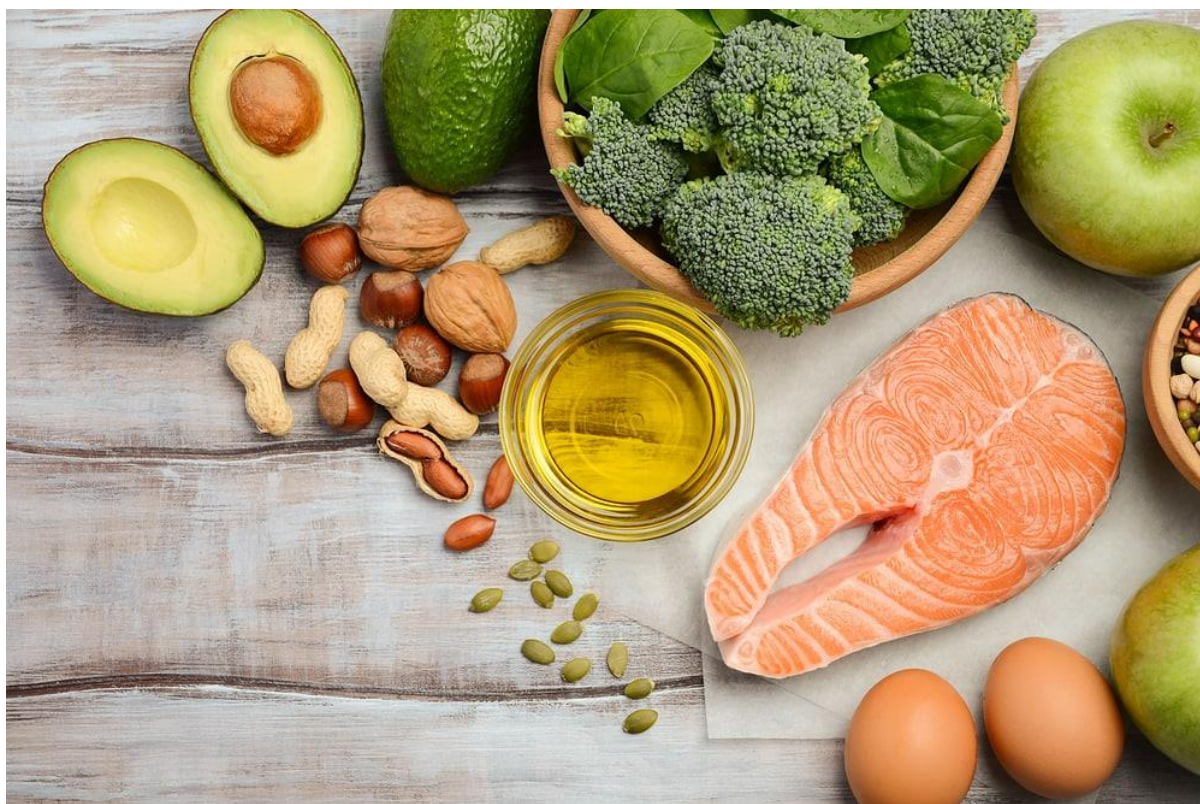
همچنین می‌توانید از اسانس بابونه به عنوان یک عطر خانگی استفاده کنید. اگر آن را با روغن گیاهی دیگری مانند نارگیل، بادام، زیتون، کنجد یا جوجوبا مخلوط کنید، می‌توانید از این مخلوط به عنوان روغن ماساژ برای افزایش آرامش استفاده کنید.

سنبل ختایی

گیاه آنجلیکا یا سنبل ختایی به واسطه خواص هضم‌کنندگی و آرامش‌بخشی‌اش به خوبی شناخته شده است. در قدیم از ریشه آنجلیکا در هند برای درمان اختلالات عصبی مانند صرع استفاده می‌شد.

خواص آرام‌بخشی این گیاه برای معالجه عصبانیت، اضطراب، استرس، بی‌خوابی و حتی میگرن بسیار عالی است. اگر می‌خواهید قدرت این گیاه را افزایش دهید، چای گیاهی آنجلیکا را با بابونه و پوست پرتقال تهیه کنید. علاوه بر این، اگر چای خود را با عسل زنبور عسل طبیعی شیرین کنید، اثر آرامش‌بخش بیشتری نصیب‌تان می‌شود.

امگا ۳ دریافت کنید



علاوه بر گیاهان دارویی ذکر شده می‌توان به راه‌های طبیعی دیگری که به کاهش اضطراب کمک می‌کنند نیز اشاره کرد. یکی از این درمان‌های خانگی استفاده از امگا ۳ است. این اسید چرب ضروری که در ماهی‌ها، گردو، دانه کتان و... وجود دارد به ایجاد احساس آرامش کمک می‌کند. در واقع امگا ۳ به تنظیم و کاهش هورمون استرس (کورتیزول) کمک می‌کنند.

منابع غذایی ال لیزین کمک کننده‌اند

L-lysine یک اسید آمینه و از اجزای پیام‌رسان‌های شیمیایی مغز یا همان انتقال‌دهنده‌های عصبی است. برخی مطالعات دریافته‌اند که ال لیزین با کاهش علائم اضطرابی مرتبط است. اخیراً نیز یک مطالعه نشان داد که ترکیبی از ال لیزین و ال آرژنین در رژیم غذایی افراد دارای سطح بالای استرس ذهنی و اضطراب مفید است. از منابع این اسید آمینه می‌توان به غذاهای سرشار از پروتئین مانند گوشت قرمز، ماهی و پنیر اشاره کرد.

به اندازه‌ی کافی ویتامین D دریافت کنید

از منزل خارج شوید و به طبیعت بروید تا به طور طبیعی میزان ویتامین D را افزایش و اضطراب را کاهش دهید. انجام این کار می‌تواند روشی طبیعی برای به دست آوردن آرامش در شما باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ به صورت گزارش‌های علمی نشان داد افرادی که هفته‌ای ۱۲۰ دقیقه یا بیشتر وقتشان را در طبیعت می‌گذرانند، سلامتی و آرامش بیشتری در مقایسه با افرادی که هیچ زمانی را در طبیعت نگذرانده‌اند، دارند.

ورزش کنید



حرکت کنید تا به کاهش اضطرابتان کمک کنید! انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا اظهار داشت که حتی پیاده‌روی‌های مختصر که حدود ۱۰ دقیقه طول می‌کشد می‌تواند باعث افزایش روحیه‌ی افراد شود. ورزش باعث تولید اندورفین‌ها، مواد شیمیایی ضد درد طبیعی بدن، می‌شود که به شما کمک می‌کند تا بهتر بخوابید و استرستان را کاهش دهید. ورزش همچنین می‌تواند باعث بهبود عملکرد شناختی و کاهش خستگی شود.

کافئین را حذف کنید و یا کاهش دهید

اگر با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنید و فردی عصبی هستید بهتر است حواستان به میزان کافئین دریافتی‌تان باشد. کافئین ممکن است منجر به مشکلات خواب شود که بر خلق و خو تأثیر می‌گذارد؛ بدین ترتیب کافئین می‌تواند اضطراب‌تان را بدتر کند.

از مصرف غذاهای فراوری شده پرهیزید

مطالعات نشان داده‌اند که روده‌ی ناراضی موجب ذهن ناراضی می‌شود! بنابراین از غذاهای بدهضم مانند مواد غذایی فراوری شده، غذاهای سرشار از چربی اشباع و غذاهای سرخ‌شده خودداری کنید. در عوض، گزینه‌های سالم‌تری مانند میوه، ماهی و سبزیجات را جایگزین کنید.

گرسنه نمانید

اجازه ندهید بدنتان آن‌قدر گرسنه بماند که قند خونتان پایین بیاید. کاهش قند خون می‌تواند منجر به حمله اضطرابی شود. به طور کلی نوسانات قند خون بر روی خلق و خوی‌تان اثر می‌گذارد.

حواستان به کمبودهای تغذیه‌ای باشد

کمبود منیزیم، ویتامین B۱۲ و روی با علائم اختلالات اضطرابی مرتبط است. به طور خاص گیاهخواران باید حواستان به B۱۲ خود باشد؛ زیرا این ویتامین فقط در محصولات حیوانی یافت می‌شود. تخم‌مرغ، شیر و گوشت دارای ویتامین‌های گروه B هستند که می‌توانند به جلوگیری از اضطراب کمک کنند. غلات کامل سرشار از منیزیم و تریپتوفان هستند. تریپتوفان اسیدآمینه‌ای است که بدن شما آن را به سروتونین تبدیل می‌کند. سروتونین به ایجاد آرامش و بهبود روحیه‌تان کمک می‌کند.

تهیه و تدوین:

معاونت غذا و دارو اراک