

به گزارش اقتصاد آنلاین به نقل از تبیان، خستگی بیش از اندازه، اختلال در خواب، ناراحتی، حساس شدن، گریه های مداوم، انرژی کم برای انجام کارها و تیره و تاریک دیدن دنیا، این ها همه و همه ویژگی های افرادی هستند که به افسردگی مبتلا هستند. افسردگی در بیشتر مواقع خیلی سریع وارد زندگی افراد می شود ولی خلاص شدن از آن چندان راحت نیست و برای از بین بردنش باید وقت صرف کرد، به ویژه وقتی که فرد سال های زیادی به این بیماری مبتلا شده باشد. برای درمان افسردگی باید حتماً از متخصص کمک گرفت و خوددرمانی وضعیت فرد را بدتر می کند.

دلایل ایجاد افسردگی را می توان به دو دسته عوامل بیرونی و درونی تقسیم کرد: عوامل بیرونی شامل استرس های محیط کار و زندگی، مشغله ذهنی زیاد و در کل قرار گرفتن در شرایط ناخوشایند است. همچنین بی تحرکی هم می تواند به صورت عامل مستعد کننده قلمداد شود.

عوامل درونی شامل عواملی هستند که سبب افزایش میزان سودا در بدن می شوند. ترشحات به ویژه سرکه، غذاهای مانده و بیش از حد سرخ شده، ازدیاد مصرف گوشت گاو، غذاهای پر ادویه و تند، فست فود، مصرف زیاد عدس، بادمجان و قارچ برخی از مواد غذایی مولد سودا هستند و از دیدگاه طب سنتی مضر محسوب می شوند. همچنین اختلالات کبدی و گوارشی می تواند با وجود رژیم غذایی متعادل منجر به افزایش تولید سودا در بدن شود، به همین دلیل ارزیابی بیماران افسرده به منظور یافتن علت دقیق بیماری و درمان کامل، ضروری است.

افسردگی را با گیاهان دارویی فیتیله پیچ کن!

برای درمان انواع افسردگی، سالیان درازی است که از انواع داروهای ضدافسردگی شیمیایی استفاده می شود ولی چون درمان افسردگی گاهی چندین ماه یا چندین سال طول می کشد، مصرف کنندگان این داروها همیشه از عوارض جانبی آن ناراضی و نگران هستند. به همین دلیل، به تازگی تحقیقات وسیعی روی گیاهان دارویی ضدافسردگی و آرام بخش صورت گرفته و تعدادی داروی گیاهی مؤثر و دارای حداقل اثرات جانبی به بازارهای جهانی عرضه شده است. البته مصرف این گیاهان هم، بدون عارضه نیست و خواندن این مطلب نباید باعث شود داروهایی را که پزشک برایتان تجویز کرده، به طور ناگهانی قطع کنید اما شاید با مشورت و تحت نظر پزشکتان بتوانید کم کم آن ها را جایگزین داروهای شیمیایی کنید.

در این مطلب به معرفی تعدادی از این گیاهان می پردازیم:
سنبل الطیب:

سنبل الطیب یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی است که در ایران و جهان از آن برای مصارف گوناگون دارویی، غذایی و بهداشتی استفاده می شود. این گیاه به صورت وحشی در جنگل های کم درخت در حاشیه جویبارها و گودال ها می روید. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است و معمولاً از ریشه گیاهی که بیش از 3 سال عمر دارد، استفاده می شود. سنبل الطیب پس از خشک شدن به رنگ قهوه ای در می آید و طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است و عطر آن پس از خشک شدن، بیشتر می شود.

از دیدگاه طب سنتی غذاهای گرم و تر برای افراد دچار استرس و افسردگی بسیار مناسب است. از میان نوشیدنی های مناسب برای افراد افسرده و مضطرب می توان به شربت لیمو، شربت سیب و زعفران، ماءالشعیر، شربت خاکشیر، شربت سکنجبین، ماءالعسل، شربت بیدمشک و گلاب، شربت گل و شربت بهارنارنج اشاره کرد بوی مطبوع این گیاه به قدری است که گربه آن را از فواصل دور هم تشخیص می دهد و به طرف آن می رود؛ به همین علت، به این گیاه علف گربه نیز می گویند.

تأثیر دارویی ریشه تازه این گیاه، 3 برابر خشک شده آن است. سنبل الطیب باید در حرارت کم، خشک شود زیرا حرارت بالا تمام اثر دارویی آن را از بین می برد. یکی از مهم ترین خواص دارویی این گیاه خاصیت آرام بخش بودن آن است. سنبل الطیب با داشتن خاصیت ضد تشنج در رفع ناراحتی های عصبی و کاهش صرع نیز مفید است. دلهره، تشویش و نگرانی را تا حد زیادی از بین می برد و جایگزین خوبی برای قرص ها و داروهای آرام بخش است.

نحوه مصرف: مقدار 2 تا 4 گرم سنبل الطیب را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی 3 بار، هر بار یک فنجان میل کنید. این نوشیدنی معالجات تمام حالات عصبی، سرگیجه، ناآرامی های عصبی، ضد ترس شبانه اطفال و آرام بخش بسیار خوبی برای کارهای فکری زیاد است.

علف چای:

یکی دیگر از بهترین داروهای گیاهی ضدافسردگی که خاصیت دارویی و خواص ارزنده دیگری نیز دارد، علف چای است. قدمت مصرف این گیاه بیش از 2 هزار سال است و نزد بیشتر اقوام و ملل جهان به عنوان بهترین داروی بیماری های عصبی مورد استفاده بوده است. اکنون بیش از 50 کارخانه داروسازی جهان از گیاه علف چای، داروهای مختلف ضدافسردگی تهیه می کنند. این گیاه در ایران با نام های دیگری نظیر گل راعی، علف هزار چشم و هوفاریقون شناخته می شود.

توصیه های تغذیه ای مناسب برای کاهش استرس و افسردگی

از دیدگاه طب سنتی غذاهای گرم و تر برای افراد دچار استرس و افسردگی بسیار مناسب است. از میان نوشیدنی های مناسب

برای افراد افسرده و مضطرب می توان به شربت لیمو، شربت سیب و زعفران، ماءالشعیر، شربت خاکشیر، شربت سکنجبین، ماءالعسل، شربت بیدمشک و گلاب، شربت گل و شربت بهارنارنج اشاره کرد.

همچنین کاهو سکنجبین، مغز بادام، مغز پسته، کشمش، انجیر همراه بادام و پسته، مغز بادام با نبات، فندق با شکر به عنوان میان وعده برای کاهش استرس و افسردگی بسیار مفید است.

سیب رسیده شیرین، گلابی، آناناس، نارنگی، شفتالو، انار شیرین، کاهو، توت، انجیر و انگور سفید شیرین نیز از میوه های مفید برای افراد دچار استرس و افسردگی و بسیار مناسب است.

گل سرخ، ریحان، گشنیز، هل، میخک، زرشک، نعناع، زعفران، نارنج، رب انار، تمرهندی و دارچین از ادویه ها و سبزی های نشاط آور است که به افزایش نشاط افراد کمک می کند.

گوشت بره یا پاچه بره با اسفناج و روغن بادام، جوجه مرغ با کدو، آش ماش با مغز بادام و کدو و اسفناج، پاچه بره با اسفناج و روغن بادام، حریره جو با روغن بادام و شکر، شوربای گوشت جوجه یا بزغاله یا بره به رفع بیوست افراد کمک می کند.