

هفته سلامت گرامی

باد



زندگی سالم با نشاط و امید

دبستان دخترانه امام حسین (ع) شماره ۳

واحد بهداشت

سال تحصیلی ۹۶-۹۵

توجه! توجه!

اگرچه گیاهان دارویی منشأ طبیعی دارند و در مقایسه با داروهای شیمیایی عوارض کمتری ایجاد می‌کنند، اما مصرف بی‌رویه یا غیرعلمی برخی از این گیاهان می‌تواند موجب عوارض ناخواسته و حتی مسمومیت‌های شدید گردد؛ بنابراین مصرف دمنوش‌ها نیز همانند داروهای شیمیایی باید با آگاهی و پس از اطلاع از سازوکار عمل آن‌ها باشد.



علف چای

در حال حاضر، یکی از بهترین داروهای گیاهی ضدافسردگی- که خاصیت دارویی و خواص ارزنده دیگری نیز دارد- علف چای است.

قدمت مصرف این گیاه، بیش از ۲ هزار سال است و نزد بیشتر اقوام و ملل جهان به عنوان بهترین داروی بیماری‌های عصبی مورد استفاده بوده است.

اکنون بیش از ۵۰ کارخانه داروسازی جهان از گیاه علف چای، داروهای مختلف ضدافسردگی تهیه می‌کنند. این گیاه در ایران با نام‌های دیگری نظیر گل‌راعی، علف هزارچشم و هوفاریقون شناخته می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه، سرشاخه گلدار گیاه تازه یا گیاه خشک‌شده و نیز گل‌های تازه گیاه است.

علف چای در درمان افسردگی‌های خفیف عصبی همچون افسردگی‌های دوران یائسگی و درمان خستگی‌های عصبی مؤثر است. خاصیت این گیاه در درمان افسردگی به اثبات رسیده است.

ماده مؤثر این گیاه هاپریسین است. این گیاه را نیز می‌توانید به صورت چای، دم کرده و نوش‌جان کنید.



## دمنوش های ضد افسردگی و نشاط آور

**بابونه:** در روزهایی که غم زده هستید، دم نوش بابونه میل کنید. حتی می توانید یک وعده در هرروز به جای چای سراغ این دمنوش بروید تا آرامستان بیشتر و اضطرابتان کمتر شود.



**اسطوخودوس:** این گیاه پرطرفدار، راهی دیگر برای رسیدن به آرامش را پیش رویتان می گذارد. اسطوخودوس اضطراب را کم می کند و شما را به فرد خوش خلق تری بدل می کند.



**زعفران:** چای زعفرانی دم کنید یا اینکه از این چاشنی هرروز در غذاهایتان بریزید تا سرخوش تر شوید. زعفران دارویی طبیعی برای فرار از افسردگی است.



**چای کوهی:** این دارو اثر بسیار خوبی بر روی افسردگی دارد البته اگر سه ماه متوالی از این دارو استفاده شود حالات افسردگی را از بین برده بی خوابی را مداوا می کند و بیماران اعتماد بنفس خود را باز می یابند. امروزه چای کوهی پرکاربردترین گیاه برای مقابله با افسردگی در اروپاست. برگ ها و گل های این گیاه را خشک می کنند و پس از آن برای درمان استفاده می شود.



بهترین دمنوش ها چای رازیانه، رزماری، مریم گلی یا هل است. برای طعم و مزه بهتر می توان آنها را با هم مخلوط کرد. برای تاثیر بیشتر از حمام یا ماساژ با روغن دم کرده همین گیاهان یا با روغن دم کرده گلبرگهای گل رز استفاده شود.



دمنوش گل گاوزبان، سنبل الطیب، لیمو عمانی و نبات، نشاط آور و آرام بخش است.  
گیاه زوفا افسردگی را بر طرف می کند.  
روزانه ۱۱ الی ۳ فنجان یکی از عرقیات زیر را میل نمایید:  
عرق بابونه، بیدمشک، بادرنجبویه و عرق بهارنارنج.  
از این آمیوه ها استفاده کنید: آب آلوبخارا و آب آنگور با پسته ی خام.  
خوردن کاهو، چای سبز، زعفران، عسل، قهوه، رب انار، خورشت آلو اسفناج، مربای به، گل محمدی، شربت زرشک، آب کنگر به طور مداوم، گوشت بوقلمون، بادام زمینی، پسته، تخم کدو، موز، شکلات در درمان افسردگی موثر است.