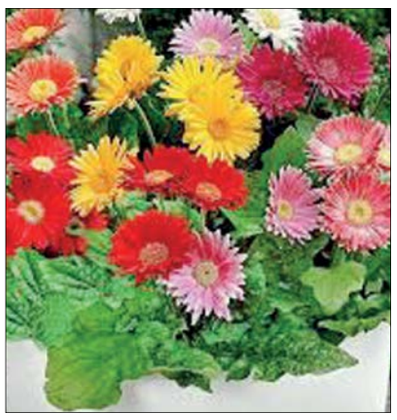
آشنایی با ۱۶ گیاه آرامش بخش که می‌توانید در خانه از آن‌ها نگهداری کنید

شادی پس از گل!



زینب خزایی
جامعه

روزهای کوتاه و شب‌های بلند در پیش است و ما ساعات بیشتری را در خانه می‌گذرانیم؛ ساعاتی که دوست داریم بعد از نوشیدن چای عصرگاهی، وقتی نگاهی به دور و برمان می‌اندازیم سرشار از آرامش شویم. آرامش ساختنی است و برای به دست آوردنش باید تلاش کرد. امروز می‌خواهیم پا توی کفش پزشک‌ها کنیم و برویم سراغ آرام‌بخش‌های خانگی. اشتباه نکنید؛ خبری از معرفی قرص و دمنوش نیست. کار ما با گل و گیاهان آرامش‌دهنده است، سبزهای آرام‌بخش.

ظاهرا تحقیقات زیادی صرف یافتن پاسخ برای این پرسش شده است، آیا واقعا نگهداری گل و گیاه در خانه خاصیت آرام‌بخشی دارد؟ جواب بله است. «نتایج پژوهش محققان رفتارشناسی و روان‌شناسی نشان داده افراد با نگاه کردن به گل و گیاه و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر آنها می‌توانند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی بازگردند؛ در واقع گل، باعث تعدیل رفتار در طول شبانه‌روز بوده و هر بار نگاه کردن به گل و گیاه عاملی برای ایجاد یک اتصال عصبی مثبت در مغز است.» حتی می‌گویند «کسانی که در اطراف خود گل و گیاه نگهداری می‌کنند، دو تا چهار برابر بیشتر از دیگران آرام، مهربان، شاد و سرزنده هستند و می‌توانند این حس خوشایند را به دیگر افراد منتقل کنند.» علاوه بر اینها نباید از خواص باغبانی و تماس با خاک هم غافل شد.

۱ **گل شمعدانی:** این زیبای قدیمی از دو راه موجب ایجاد آرامش و کاهش استرس می‌شود: رایحه ملایم گل و دمنوش برگ آن.
دم‌کرده برگ‌های این گیاه خاصیت تسکین‌دهندگی دارد که به خاطر تاثیر آن بر متعادل ساختن هورمون‌های عامل ایجاد استرس و اضطراب است. البته یادتان باشد فقط گونه شمعدانی عطری مصرف خوراکی دارد.

۲ **اسپاتی فیلوم:** اسپاتی فیلوم یکی از گل‌های زیبایی است که برای دکوراسیون منزل کاربرد دارد. تاثیر این گل بر کاهش اضطراب از طریق تمیزکنندگی هواست. چون آلوده‌کننده‌های مضر هوا را فیلتر می‌کند، رطوبت محیط را افزایش می‌دهد و در نتیجه خشکی بینی و گلو را در طول شب از بین می‌برد.

۳ **پاپیتال یا عشقه:** یکی دیگر از گیاهانی که رتبه بالایی در تمیزکنندگی هوا دارد، پاپیتال یا پیچک انگلیسی است. محققان می‌گویند پاپیتال مثل یک درمان طبیعی برای جذب قارچ‌های خانگی معلق در هوا عمل می‌کند. برگ‌های آن از این طریق می‌تواند علائم آلرژی یا آسم را بهبود بخشد. در نتیجه با اثر بخشی بر تنفس راحت، کیفیت خواب را افزایش داده و غیرمستقیم بر آرامش انسان تاثیر گذار است. نگهداری این گیاه به صورت آویزی یا رونده بسیار راحت است اما مراقب باشید در دسترس کودکان نوپا قرار نگیرد.

۴ **سرخس:** سرخس مثل عشقه، هوا را فیلتر کرده، و تعداد بسیار زیادی از مواد شیمیایی آلوده‌کننده معلق در فضای خانه را از بین می‌برد. میزان این مواد تا «۱۸۶۳ ماده آلوده‌کننده در ساعت» تخمین زده شده است. آیا دانستن همین یک نکته موجب آرامش خاطر شما نمی‌شود؟

۵ **گندمی یا سجافی:** گندمی یکی دیگر از پاکیزه‌کننده‌های هواست. کارکرد پاک‌کنندگی آن به دو صورت است:

- تصفیه آلوده‌کننده‌های خطرناکی مثل فرمالدئید که تحقیقات نشان داده این گیاه حدود ۹۰ درصد آنها را از بین می‌برد.
- جذب ذرات معلق در هوا (بخارت و بوها) و تثبیت مقدار اکسیژن.

نتیجه این دو عمل، خواب راحت برای اهالی خانه و درنتیجه آرامش‌آوری است.

۶ **سانسوریا یا شمشیری:** یکی از آسان‌ترین گیاهان برای نگهداری در خانه سانسوریاست. خاصیت این گیاه هم مثل گندم، تصفیه هواست. یعنی شب اکسیژن را در فضا منتشر کرده و دی‌اکسید کربن را جذب می‌کند و خواب روان و بهتری ایجاد می‌کند. همچنین در جذب آلوده‌کننده‌های فضای خانه نقش بسیار موثری دارد.

۷ **پوتوس:** پوتوس گیاه برگ قلبی‌ای که از بس نگهداری آن راحت است کم کم دارد به عضو ثابت خانه‌های ایرانی تبدیل می‌شود. این گیاه هم از خوبان تصفیه‌کننده هوای خانه است.

۸ **نخل بامبو:** می‌گویند اگر در خانه نخل بامبو یا شامادورا دارید با سموم معلق در هوا و آلودگی‌های شیمیایی خداحافظی و خواب راحت و آرامش خود را تضمین کنید.

۹ **گل رز:** عطر خوش گل محمدی و زیبایی گل رز چه در باغچه چه در داخل خانه از علایق مشترک بسیاری از ماست. که علاوه بر بوی خوب، نگاه کردن به آنها هم باعث ایجاد آرامش شده و شادابی و سرزندگی را در پی دارد.

۱۰ **گل ساعتی:** گل ساعتی هم یک گیاه زینتی است هم دارویی و از قدیم به عنوان آرامش‌بخش و خواب‌آور معروف بوده است. می‌توان گل‌های آن را خشک و دم و به عنوان آرام‌بخش استفاده کرد.

۱۱ **گل ارکیده:** این گل شیک در طول سال گل می‌دهد و به خاطر زیبایی و رنگ منحصر به فردش احساس شادابی و خوشی را به شما هدیه می‌کند. تصور کنید در زمستان یک گلدان ارکیده کنار پنجره داشته باشید و آن‌سوی پنجره درختان با شاخه لخت از برگ باشند و برفی که بر آنها نشسته. وجود این گل در آن هوای سرد چه حسی را به شما منتقل می‌کند؟ متخصصان فنگشویی به دلیل این‌که گیاه ارکیده انرژی مثبت را افزایش می‌دهد، علاقه زیادی به استفاده از آن در دکوراسیون داخلی دارند.

۱۲ **گل برف:** یکی دیگر از گیاهانی که احساسات مثبت را تحریک می‌کند، گل برف است. گل‌های سفید و زنگوله‌ای آن با عطر خوبشان حس شادی را ایجاد می‌کنند. از این گل می‌توان به عنوان گل شاخه بریده هم استفاده کرد.

۱۳ **گل نخود، لاتیروس یا نخود شیرین:** گل نخود از خانواده باقلا و نخود و میوه‌اش شبیه نخود فرنگی است که به خاطر گل‌های بسیار زیبا، معطر و خوش‌رنگ بنفش و صورتی‌اش معروف شده. این گیاه هم مثل گل برف به عنوان آرام‌بخش شناخته می‌شود. تحقیقات نشان داده تماشای گل نخود باعث یادآوری خاطرات خوش کودکی می‌شود. مناسب برای گل شاخه بریده، کاشت در باغچه‌ها، گلدان‌های آویز یا کاشت در مجاورت پنجره‌ها یا دیوارها و نرده‌ها به صورت رونده است.

۱۴ **گاردنیا:** گاردنیا دارای برگ‌های براق، همیشه سبز و گل‌های سفید بسیار زیبا با عطر فوق‌العاده‌ای است. به خاطر همین شاخص هاست که با وجود نگهداری سخت، راهش را به درون خانه‌ها باز کرده و به یک گل محبوب تبدیل شده است. استفاده از آن در اتاق خواب معمول است. می‌گویند تاثیر آن با قرص والیوم در کاهش استرس و خواب‌آوری برابری می‌کند.

۱۵ **یاس سفید:** بوی دل‌انگیز این گل و تاثیر آن بر جسم و روح آدم بر کسی پوشیده نیست و باعث کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب می‌شود که به دنبال آن هوشیاری و بهره‌وری در طول روز افزایش می‌یابد.

۱۶ **ژربرا:** این گل با تنوع رنگی بسیار بالا در دکوراسیون خانه عنصر مطلوبی است و شما را شاداب می‌کند. همچنین شب‌ها با آزادسازی اکسیژن به تنفس راحت شما کمک می‌کند به‌خصوص اگر دارای مشکلات تنفسی یا آلرژی در زمان خواب هستید.

زندگی+

سبزیجات آرام‌بخش

- **ریحان:** این گیاه خوشبو و خوش‌طعم دارای ماده ارگانیکی به نام لینالول است که معمولا در رایحه درمانی کاربرد دارد. می‌گویند گروهی از دانشمندان ثابت کرده‌اند این ماده فعالیت ژن‌هایی را که در موقعیت‌های پراسترس فعال می‌شوند، کاهش می‌دهد. پس هر جا چشم‌تان به برگ‌های ریحان خورد، بایستید و آنها را ببویید.
- **نعنا:** ما نعنا را بیشتر به عنوان یک سبزی خوش‌عطر و بوی خوراکی و هضم‌کننده غذا می‌شناسیم اما علاوه بر اینها برای درمان استرس هم مفید است و از نظر علمی ثابت شده بو کردن نعنا سطح ناامیدی را کاهش داده و هوشیاری را تقویت می‌کند.
- **ترخون:** ترخون هم یکی از سبزیجاتی است که چه به صورت تازه و چه به صورت دم‌کرده، در کاهش بی‌خوابی و اضطراب معجزه می‌کند و برای اعصاب بسیار مفید است.
- **پونه:** پونه ماده آرام‌کننده‌ای دارد به نام نپلاکتون که از نظر شیمیایی بسیار شبیه والپوتریت موجود در سنبل‌الطیب است.
- **کرفس:** کرفس مواد آرام‌کننده بسیار قوی‌ای دارد، طوری که با استشمام بوی سبزی حین پاک کردن هم اثرگذار است. اگر آب کرفس و آب هویج را با هم مخلوط کرده و بعد مصرف کنید خستگی را از بین برده و آرام‌بخش است.

گیاهان دارویی آرام‌بخش

- **اسطوخودوس:** یکی از گیاهان دارویی بسیار قدیمی در طب سنتی استفاده از اسطوخودوس است. این گیاه برای آرامش اعصاب، درمان سردرد، درد زایمان، بی‌خوابی و جلوگیری از افسردگی به کار می‌رود. عطر آرام‌بخش آن در رایحه درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. عطر اسطوخودوس از زمان‌های قدیم به عنوان کاهش‌دهنده حس خشم و آرام‌بخش شناخته می‌شود. خواب را تحریک می‌کند، استرس و فشار خون را کاهش می‌دهد و ضربان قلب را آرام می‌کند.
- **آلوئه‌ورا:** مصری‌ها آلوئه‌ورا را گیاه ابدیت نامگذاری کرده‌اند و در گذشته آن را در کنار در ورودی خانه قرار می‌دادند تا از ورود ارواح شیطانی و خبیث جلوگیری کند. پس در دسته گیاهان واردکننده انرژی مثبت به خانه به شمار می‌رود چون از نظر علمی ثابت شده هوای خانه را پالایش و خواب راحتی را برای شما فراهم می‌کند.
- **سنبل‌الطیب:** از ریشه این گیاه به عنوان آرامش‌بخش و برای رفع بی‌خوابی استفاده می‌شود.
- **رزماری یا اکلیل کوهی:** دمنوش برگ‌های معطر و سحرآمیز رزماری همیشه نقش یک آرامش‌بخش طبیعی را بازی و شادی را در خانه منتشر کرده‌اند. از نظر تاریخی، این گیاه نماد آرامش درونی است. شاید دلیل این ارتباط این باشد که عطر برگ‌های سوزنی شکل رزماری یادآور روزهای آفتابی است.

- **بادرنجبویه:** بادرنجبویه از خانواده نعناست و شباهت زیادی به آن دارد با این تفاوت که برگ‌هایش نازک‌تر و بوی آن کمی بهتر از نعناست. این گیاه دارای خواص زیادی است مثل ضدویروس، ضدآلزایمر، ضد نفخ و درد و اسپاسم، اما یکی از ویژگی‌های مهمش آرامش‌بخشی و رفع‌کننده بی‌خوابی است.
- **گل گاوزبان:** از مهم‌ترین خواص این گیاه می‌توان به تقویت اعصاب، رفع استرس، کمک به درمان سرماخوردگی، تقویت قلب، کبد و کلیه اشاره کرد.
- **زعفران:** زیاد شنیده‌اید که می‌گویند زعفران خنده‌آور است و در صورت مصرف متعادل، شادی‌آور، آرامش‌بخش و دارای خاصیت درمانی است. در حال حاضر اثر ضدافسردگی زعفران یکی از مهم‌ترین جنبه‌های درمانی آن به شمار می‌آید.
- **علف چای:** علف چای قوی‌ترین گیاه ضدافسردگی است. چون علف هرز مزارع چای است به این اسم معروف شده است. این گیاه در صنایع دارویی به صورت قطره به نام هایپیران در حال تولید است و پرمصرف‌ترین داروی گیاهی ده سال اخیر جهان به حساب می‌آید. اثرات مهم این قطره عبارتند از: ضد اضطراب و دلهره، رفع بدخوابی، ضدرخوت و سستی، مسکن درد و ضدمیگرن.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir
روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#خودرو_شعار
قاسمی از آمل:
از خودروسازان درخواست می‌شود تحویل خودروهای پیش‌فروش گذشته را مستند به مردم اعلام کنند، چراکه هیچ مدرکی مبنی بر تحویل خودرو وجود ندارد و فقط شعار است.

#حقوق_بازنگری
سیدحسینی از تهران:
از دولت محترم تقاضا می‌شود در مورد میزان حقوق‌های کمتر از دو میلیون تومان بازنگری کند، چراکه این مقدار درآمد، کفاف این زندگی پرهزینه را نمی‌دهد.

#پزشکی_سهمیه
موحدی از مشکین‌شهر:
ورود بعضی از فارغ‌التحصیلان و دانشجویان رشته‌های دیگر با سهمیه‌های خاص به رشته‌های پزشکی ظلم و حق‌خوری به سایر متقاضیان این رشته است و مسؤولان وزارت بهداشت باید پاسخگوی این تخلفات باشند.

#بیمارستان_اهواز
شهروندی از اهواز:
فرزند خردسالم را به علت مشکلات تنفسی به بیمارستان ابوذر اهواز بردم که متاسفانه این بیمارستان فقط یک دستگاه بخور تنفسی داشت و جوابگوی همه بیماران نبود، مسؤولان بیمارستان اعلام کردند به علت عدم تخصیص بودجه توان خرید دستگاه دیگری را نداریم.

#آمار_غیرواقعی
فرهی از بوشهر:
دولت اخیرا آماری از کاهش تورم و ثبات اقتصادی ارائه داده است. به نظر می‌رسد مسؤولان دولتی بین مردم و در بازار حضور ندارند تا تورم و گرانی کالاها را مشاهده کنند.

جوابیه
در پی درج پیامی با عنوان «بی‌حوصلگی اپراتور در پاسخگویی» سرپرست روابط عمومی سازمان بازرسی شهرداری تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: در سامانه ۱۸۸۸ همه مکالمات، ضبط و نحوه پاسخگویی کارشناسان به شهروندان به صورت مداوم استماع و مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در صورتی که شهروند محترم ساعت، تاریخ مکالمه و شماره تماس خود را به دفتر سامانه (۹۶۰۶۶۳۱۲) اعلام کند، نحوه پاسخگویی کارشناس مربوط بررسی و برخورد اداری صورت می‌پذیرد. البته لازم به ذکر است کارشناسان این سامانه فقط مواردی را که در حیطه کاری شهر تهران باشد برای پاسخگویی به مدیران ارجاع کرده و در سایر موارد شهروندان مورد راهنمایی و رفع ابهام قرار گرفته و پیامی ثبت نمی‌شود.