جام جم

۱۳

زندگی

چهارشنبه :: ۱۳ آذر ۱۳۹۸ :: شماره ۵۵۴۱

آرامش گُلی

در این گزارش با ۸ گیاهی که تسکین‌دهنده درد و آرام‌بخش اعصاب هستند، آشنا می‌شوید

زینب خزایی

جامعه

در این هوای سرد پاییزی خیلی‌هایمان بعد از چای می‌رویم سراغ دمنوش‌های گرم و فوق‌العاده متنوعی که مناسب هوای سرد روزهای پیش رو هستند و برای دورهمی و شب‌نشینی شب‌های بلند این دو فصل سرد بسیار کارآمدند. دمنوش گل و گیاهان آرام‌بخش و تسکین‌دهنده درد. چه بخواهیم چه نخواهیم طب سنتی کم و بیش وارد زندگی‌های امروزی شده و افراد زیادی ترجیح می‌دهند برای یک درد کوچک داروهای مسکن نخورند. به همین دلیل به دنبال راه‌های طبیعی و سالم‌تری برای کاهش درد هستند و می‌روند سراغ مسکن‌های گیاهی. تنوع این آرام بخش‌ها آن قدر زیاد است که ما فقط هشت گیاه مسکن را که جزو پر مصرف‌ترین‌ها هستند، برای معرفی انتخاب کرده‌ایم، یا به اصطلاح گل و گیاهان سر سبد مسکن البته آن دسته‌ای که برای بهبود سلامت روان و کنترل استرس مفیدند.

۱ گل گاوزبان

گل گاوزبان سردسته گل‌های مسکن است. طوری که اگر فی البداهه از ما بپرسند چه گلی آرام‌کننده سیستم اعصاب است، اغلب‌مان جواب می‌دهیم گل گاوزبان. این گل لاجوردی در فرانسه شکوفه آبی تندرستی نامیده می‌شود و علاوه بر آرام‌بخشی، نشاط‌آور بوده، برطرف کننده گلود درد، رقیق‌کننده خون، مقوی قلب و بازکننده رنگ چهره است. ضد بلغم و سودا بوده و اخلاط سوداوی را از معده خارج می‌کند. مصرف گل گاوزبان برای نفخ مفید بوده همچنین این گیاه دارویی ضدسرفه، کاهش‌دهنده فشار خون، مدر، معرق، ضد سموم و تب‌بر است. البته فقط گلش فواید طبی دارد.

نکته: این گیاه یک مشابه هم دارد که برخلاف گاوزبان واقعی، بدون اثرات قابل توجهی برروی اعصاب و روان بوده و بیشتر در درمان سرماخوردگی کاربرد دارد.

۲ زعفران

زعفران هم طبیعتی گرم و خشک دارد و بیشتر از هر چیزی به شادی بخشی و خنده‌آوری معروف است. بوی قوی و طعم تلخش باعث تحریک اعصاب شده، اثر مسکن و خاصیت آرام‌بخشی و خواب‌آوری دارد. اگر می‌خواهید همیشه شاد و خندان باشید، زعفران بخورید. تقویت قلب، تحریک قوای مغز، تقویت‌کنندگی حافظه، شست‌وشودهنده کلیه، تقویت‌کننده معده، درمان سرفه و خلط‌آوری از دیگر خواص آن است.

نکته: توجه به این‌که مواد معطر گیاه در حالت پودر شده، خیلی سریع‌تر از پودر نشده آن تبخیر می‌شود پس بهتر است تا موقع مصرف آن را پودر نکنید یا در صورت پودر کردن، در ظرف در بسته و جای خشک و خنک نگهداری کنید.

موارد منع مصرف زعفران: مصرف زیاد آن برای زنان باردار باعث سقط جنین می‌شود پس تسهیل‌کننده زایمان هم است.

جالب است بدانید گل گاوزبان و زعفران به عنوان گل‌های تسکین‌دهنده خشم و آرام‌بخش اعصاب شناخته می‌شود.

۳ گل محمدی

گل محمدی طبیعت گرم دارد و برای تسکین اعصاب موثر و سرشار از ویتامین C است؛ البته در روند خشک شدن گل، ۲۵ تا ۶۰ درصد ویتامین C موجود در آن از بین می‌رود؛ بنابراین توصیه می‌شود از گل محمدی تازه برای تهیه دمنوش استفاده کنید.

در کنار تمام خواص زیاد دمنوش گل محمدی، این دمنوش برای کاهش استرس و آرامش ذهن نیز بسیار مفید است. بنابراین نوشیدن آن قبل از خواب توصیه می‌شود و کمک می‌کند خواب آرامی داشته باشید.

۴ گل میخک

گل میخک از جمله گل‌هایی است که برای درمان سردرد استفاده می‌شود. موقع سردرد می‌توانید مقداری از گل میخک را له کرده و روی پیشانی بگذارید. بو کردنش هم به تنهایی آرام‌بخش است. اما آنچه باعث شهرت میخک شده اثرش بر روی دندان‌درد است چون یک بی‌حس‌کننده طبیعی است.

نحوه استفاده آن هم بدین صورت است که یک یا دو قطره از روغن میخک را روی پنبه ریخته و روی دندان خراب بگذارید. در استفاده از میخک پودر شده در شرایط حاد توصیه می‌شود؛ به شکلی که میخک را کمی بجوید تا روغنش بیرون بیاید و حداکثر تا نیم‌ساعت روی دندانی که درد می‌کند نگاه دارید تا درد فروکش کند.

موارد منع مصرف میخک: ریختن مستقیم روغن میخک در دهان می‌تواند لثه حساس را تحریک و درد بیشتری ایجاد کند. همچنین مراقب باشید روغن روی زبان یا سایر بخش‌های دهان‌تان نریزد.

خواص ضدقارچ، ضدباکتری و ضددرد میخک به اثبات رسیده است به طوری که برای افزایش عمر گل‌های شاخه بریده از اسانس آن استفاده می‌شود.

۵ سنبل‌الطیب

در رابطه با گل‌های تسکین‌دهنده درد باید گفت سنبل‌الطیب از جمله گل‌هایی است که مصرفش با گل گاوزبان باعث آرام کردن درد و ایجاد نشاط درونی می‌شود. سنبل‌الطیب اعصاب را آرام کرده و ضد تپش قلب و سرگیجه است؛ طوری که توصیه می‌شود در مجالس عزاداری به جای استفاده از چای، از دم‌کرده گل گاوزبان با سنبل‌الطیب استفاده شود.

دیگر خواص سنبل‌الطیب عبارتند از: ضد دلهره، برطرف‌کننده خستگی، درمان بیماری‌هایی که منشأ عصبی دارند، ضد اختلالات یائسگی، اشتهاآور، از بین بردن سکسکه‌های مداوم، ادرارآور، مقوی قلب، ضدتشنج و جلوگیری از سفید شدن مو.

۶ گل بابونه

طبیعت این گیاه دارویی معتدل و در بابونه‌های صحرایی به سمت گرم و خشک است. آرام‌بخش اعصاب، به‌ویژه اعصاب معده و روده است. از خواص دیگر آن می‌توان به ضدتب، ضدانگل، ضدیبوست، گشادکننده عروق قلبی، پایین‌آورنده فشار خون، بهتر کردن خون‌رسانی به مغز و کلیه، رقیق کردن خون و کمک‌کننده به کم‌خونی و اشتهاآور بودن اشاره کرد. همچنین بابونه در طب سنتی به عنوان تسکین‌دهنده گریه کودک معرفی می‌شود. در بزرگسالان هم به کاهش استرس کمک کرده و برای درمان بی‌خوابی مفید است.

۷ نعنا

ماده منتول موجود در نعنا یک ماده طبیعی برای ریلکس کردن عضلات است. وقتی استرس دارید دمنوش نعنا احساس خشم و گرفتگی شما را تبدیل به احساس آرامش می‌کند. به دلیل همین اثر آرام‌بخشی و فاقد کافئین بودن، دمنوش آن برای قبل از خواب بسیار مناسب است. اگر نمی‌توانید خوردن چای را ترک کنید ترکیب نعنا با چای بسیار خوشمزه است. حتما آن را امتحان کنید. نعنا به هضم غذا کمک کرده و باعث تقویت سیستم گوارش می‌شود. مصرف این گیاه دارویی در پاییز باعث بهبود عملکرد ریه شده و به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، به‌ویژه در آب و هوای سردتر که باید از ریه‌ها محافظت کنیم.

موارد منع مصرف نعنا: مصرف بیش از حد آن برای مادران باردار موجب سقط جنین می‌شود.

نکته: دمنوش بابونه و دمنوش نعنا، برای آرام کردن عضلات مفیدند.

۸ گل بومادران

از دمنوش گل بومادران برای درمان دردهای گوارشی و دردهای قاعدگی خانم‌ها استفاده می‌شود. گفته می‌شود استفاده از آن در دوران قاعدگی بهتر از مفنامیک اسید عمل کرده و به عنوان یک مسکن گیاهی مصرف می‌شود.

دمنوش‌کده

زندگی +

طرز تهیه دمنوش میخک

یک قاشق مرباخوری از خرد شده گل میخک را با دو لیوان آب جوش در یک قوری بریزید و روی شعله آرام بگذارید. چون به تنهایی طعم تلخی دارد، آن را با نبات یا عسل میل کنید. همچنین مخلوط آن با زنجبیل، دارچین و هل طعم خوشی دارد. خوردن این ترکیب برای حفظ سلامت خون، روده بزرگ و سیستم عصبی توصیه می‌شود.

طرز تهیه دمنوش گل محمدی

روش اول: دمنوش گل محمدی می‌تواند از گلبرگ‌های تازه یا خشک آن تهیه شود. گلبرگ‌ها را به آب جوش اضافه کنید و بگذارید پنج تا ده دقیقه دم بکشد تا زمانی که رنگ گل برگ‌ها تیره شود. قبل از مصرف، دمنوش را صاف کنید. مصرف منظم این دمنوش به سم‌زدایی بدن کمک زیادی می‌کند؛ باعث پاکسازی کبد و صفرا می‌شود. این نوشیدنی معطر ادرارآور است و آب اضافه در بدن را دفع می‌کند.

روش دوم: یک قاشق غذاخوری گل محمدی را به همراه یک قاشق غذاخوری چای سیاه یا سبز در یک قوری بریزید و به آن آب جوش اضافه کنید و بگذارید به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دم بکشد؛ می‌توانید از کمی عسل برای شیرین کردن آن استفاده کنید.

موارد منع مصرف دمنوش گل محمدی: استفاده مداوم آن برای زنان باردار ممنوع است، چون باعث سقط جنین می‌شود. همچنین زیاده‌روی در مصرف آن سفیدی مو و تشنگی را به همراه دارد.

منبرهای گیاهی

خاصیت عشق

دوستم می‌گفت مادرم برای تسکین و تقویت قلب معمولا دمنوش سنبل‌الطیب می‌خورد. ریشه گیاه را باید در جای خنک و تاریک نگهداری کنی. برای همین می‌گذاشتیمش توی انباری. امان از لحظه‌ای که در باز می‌ماند.

گربه‌ها انگار بهشان بی‌سیم وصل باشد خودشان را با سرعت نور می‌رسانند آنجا. بو کردن ریشه سنبل‌الطیب گربه‌ها را سرمست و مجنون می‌کند. آن‌قدری که این گیاه به علف گربه معروف شده. حتی بعضی تحقیقات نشان داده بعد از تماس گربه با این گیاه اثرات دیگری روی رفتارش مشاهده می‌شود مثل شور و هیجان، غلت زدن و آرام‌بخشی. اینها اثر همنشینی و در یک پله بالاتر دوست داشتن است. «وَ قُلُوبُهُمْ مُتَعَلِّقَةٌ بِمَحَبَّتِك ... و قلوبشان به عشقت آویخته.» قلب عاشق به محبت کسی که دوستش دارد آویخته است. این است خاصیت عشق.

۷ نکته درباره دمنوش

۱ دمنوش‌ها هم مثل مزاج‌های آدمی با هم متفاوتند و با شروع هر فصل نوعشان تغییر می‌کند، مثلا تابستان مناسب نوشیدنی‌هایی که مزاج خنک و مرطوب دارند و زمستان، نوشیدنی‌های گرم و خشک است. برای همین است با آمدن فصل پاییز و سرما یک لیوان دمنوش گرم بسیار می‌چسبد.

۲ استفاده از دمنوش‌های گرمی مثل زنجبیل، نعنا، دارچین، زعفران و چای کوهی برای افزایش گردش خون و گرمایش بدن در فصل سرما مناسب است.

۳ قیمت ارزان و تنوع در پذیرایی دو فاکتور مهم در استفاده از این دمنوش‌ها است.

۴ با وجود فواید فراوان مصرف گیاهان دارویی، مصرف طولانی‌مدت و زیاده‌روی در مصرف آنها برای سلامتی مضر است. مثلا استفاده طولانی‌مدت از گل گاوزبان باعث آسیب کبدی می‌شود.

۵ قبل از مصرف این گیاهان حتما با پزشک یا داروساز متخصص مشورت کنید و تنها به جست‌وجوی اینترنتی اکتفا نکنید.

۶ اگر قصد درمان با گیاهان دارویی را دارید مصرف آنها نباید تداخلی با داروهای شیمیایی داشته باشد. به خصوص خانم‌های باردار و افراد دارای بیماری‌های خاص.

۷ اگر این گیاهان را به قصد درمان استفاده می‌کنید حتما مطابق دستورالعمل کارشناس یا پزشک مربوط باشد و نباید خودسرانه میزان توصیه‌شده را افزایش داد.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#انرژی-قیمت

توکلی از کرج:

قرار بود تا پایان سال هیچ یک از حامل‌های انرژی افزایش قیمت نداشته باشد، ولی خلف وعده اتفاق افتاد و بنزین گران شد.

#هیات-علمی

خورشیدآبادی از مشکین‌شهر:

ورود فرزندان اعضای هیات علمی دانشگاه‌ها به رشته‌های پزشکی اجحاف در حق شرکت‌کنندگان آزمون است و بدتر از آن سکوت وزارت علوم که نشان‌دهنده رضایت از این وضع بود.

#کمک-معیشت

شهروندی از رشت:

شغلم مسافرکشی است و سه فرزند دارم ولی به من کمک‌معیشت تعلق نگرفت، چرا؟ هیچ نشانی از عدالت در توزیع کمک دولت به شهروندان وجود ندارد.

#بازنشسته-حمایت

رستمی از تهران:

بازنشسته با حقوق سه میلیون تومان در ماه هستم که حتی خودرو نیز ندارم و همسرم نیز بیمار است ولی کمک‌معیشتی به بنده تعلق نگرفت. چرا؟

#پیامک-فروشگاه

قبادی از تهران:

فروشگاه‌های زنجیره‌ای به بهانه شرکت دادن مشتریان در قرعه‌کشی بعد از دریافت شماره تلفن، هر روز پیامک‌های تبلیغاتی ارسال می‌کنند. لطفا رسیدگی شود.

#سطل-زباله

احمدی از تهران:

در خیابان چنگیزی تقاطع خیابان جمالزاده سطل زباله مکانیزه وجود ندارد به همین دلیل بهداشت و سلامت شهروندان به خطر افتاده از شهرداری منطقه۱۱ تقاضای رسیدگی داریم.

جوابیه

در پی درج پیامی با عنوان «نقص و خرابی مخازن پسماند» مدیر روابط‌عمومی شهرداری منطقه ۱۵ تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: در دو روز گذشته ۲۰ عدد مخزن نو در محل‌هایی که این مشکل را داشته‌اند، نصب شده و نیز مرمت و ترمیم مخزن‌های دیگر با جدیت بیشتری در دستور کار قرار دارد که ظرف ۴۸ ساعت آینده این مورد به طور کامل مرتفع خواهد شد.