

قدرت شفابخشی گیاهان دارویی در پیشگیری و کنترل افسردگی

افسردگی بیماری خاموش روان است وقاتلی خاموش! افسردگی اغلب به نام سرماخوردگی و معمولی روان خوانده می شود. در طبیعت گیاهان دارویی فراوانی وجود دارند که داروی طبیعی برای رفع طبیعی افسردگی هستند. برای قرن ها است که داروهای گیاهی مختلف در سرتاسر جهان، برای درمان افسردگی و اضطراب مورد استفاده قرار می گیرند.

دانشمندان غربی ، از درمان های گیاهی سنتی به سمت داروهای تجویزی حرکت کرده اند و درمان افسردگی با گیاهان دارویی آنگونه که باید جدی گرفته نمی شود، ولی برخی از گیاهان دارویی تایید شده وجود دارند که برای درمان طبیعی افسردگی با گیاهان دارویی مفید هستند . به تازگی تحقیقات زیادی روی گیاهان دارویی ضد افسردگی و آرام بخش صورت گرفته ، تعدادی از داروهای گیاهی موثر و دارای حداقل اثرات جانبی به بازارهای جهانی عرضه شده است . بد نیست در کنار درمان ها ، مشاوره های پزشکی و روان شناسی گیاهان دارویی امتحان شوند. این مواد، درمان افسردگی را سرعت می بخشند.

توصیه های مهم:

- چای سبز یادتان نرود! این نوع از چای حاوی آمینو اسیدهای خاصی است که به تقویت امواج آلفا در مغز منجر شده و نهایتاً باعث به وجود آمدن احساس نشاط و شادی در بدن انسان می شود. مصرف چای سبز، باعث کاهش اضطراب ها و تنش های روانی می شود. همیشه چای کم رنگ بنوشید تا از فواید آن بهره مند شوید. چای سبزه عنوان جایگزینی مناسب برای چای سیاه و قهوه توصیه می شود.
- باگل یاس دوست شوید! عطر گل یاس هم گرم و شیرین است؛ پس در بهبود بیماری های روحی، تنظیم خواب و آرامش اعصاب بسیار اثر دارد. همچنین گفته می شود عطر یاس باعث تقویت حافظه ، افزایش هوشیاری و فعالیت مغز، درمان فراموشی، صرع، کم کاری تیروئید و بعضی سردردها می شود.

- مصرف جینسینگ را امتحان نمایید. ریشه گیاه جینسینگ به مقابله با افسردگی و خستگی مزمن کمک می کند. به لطف اثرات آرامش بخش خود، جینسینگ یک گزینه فوق العاده برای افراد دچار استرس و اضطراب محسوب می شود. جینسینگ به روش های مختلف، مانند چای، قابل استفاده است.
- گل رز را از یاد نبرید. رز راگل عشق نامیده اند، چون با ایجاد احساساتی مثل شادی، عشق و هیجان، در درمان افسردگی، پرخاشگری و انزوا بسیار موثر است.
- نعنای مصرف نماید. نعنای نشاط آور است و در درمان اختلالات رفتاری تاثیر فراوانی دارد. این گیاه ویژگی های درمانی فراوانی در بردارد و می تواند موجب رفع استرس و افسردگی در مبتلایان شود. مصرف نعنای درپیشگیری و درمان افسردگی موثر است. بو کردن نعنای به کاهش استرس و افسردگی کمک می کند و می تواند به عنوان یک ماده آرام بخش عمل کند.
- به گل محمدی، خوش آمد بگویید! خیلی از ما ممکن است حس آرامش پس از بوییدن گل محمدی را تجربه کرده باشیم. این به خاطر تحریک مغز و افزایش ترشح بعضی مواد آرام بخش است؛ به همین دلیل از گل محمدی، برای درمان اضطراب و افسردگی استفاده می شود.
- از گل نرگس غافل نشوید. یک دسته گل همواره می تواند روحیه هر کس را بهتر کند، اما گل های نرگس تاثیر بیشتری دارد و می تواند کلیدی برای درمان افسردگی تلقی شود. اگر درباره رایحه درمانی جست و جو کنید اولین گلی که به شما پیشنهاد می شود گل نرگس است که به نام درمانگر اصلی بیماری افسردگی معرفی شده است.
- گل نرگس، در تغییر روحیه و ایجاد انرژی مثبت بسیار موثر است و برای درمان افسردگی مصرف می گردد. نرگس از جمله گل هایی می باشد که این خاصیت را دارد. دانش امروز هم کشفیاتی در این باره داشته و به درمان افسردگی توسط این گل زیبا و خوش بو رسیده است. علاوه بر بو، رنگ های این گل زیبا هم در

ایجاد روحیه نشاط و شادابی انسان موثرند. مصرف مخلوط روغن گل نرگس و عسل موجب بهبود درمان مزمن اعصاب می‌گردد.

- گیاه بادرنجبویه را امتحان کنید. بادرنجبویه، داروی مورد علاقه پزشک بزرگ ایرانی، ابوعلی سینا بود که جهت تقویت قلب و انبساط روح تجویز می‌کرده است. استفاده از این گیاه به عنوان یک داروی ضد افسردگی تا قرن هفدهم ادامه داشت. گیاه پزشکان و عطاران، روغن بادرنجبویه را برای از بین بردن افسردگی، نگرانی، بی‌قراری و سردردهای عصبی تجویز می‌کنند. گیاه بادرنجبویه یکی از بهترین دمنوش‌های پیشنهادی برای مقابله با افسردگی فصلی است، زیرا خاصیت آرام‌بخشی و استرس‌زدایی دارد.

- گل نسترن مصرف نماید. دمنوش میوه‌ی گل نسترن یک نوشیدنی خارق‌العاده و دارای ویژگی‌های بسیار مثبت جهت تأثیری گذاری بر روان و درمان افسردگی می‌باشد. برای تهیه کردن دمنوش میوه‌ی گل نسترن حدود ۵۰ گرم از آن را ریز ریز کنید و در یک ظرف آب سرد (ترجیحاً یک لیتری) قرار دهید و اجازه دهید مدت ۳ ساعت درون آب بماند و کاملاً خیس شوند. سپس ظرف را روی شعله‌ی ملایم بگذارید تا کم‌کم دمای آن بالا برود و به نقطه‌ی جوش برسد. پس آن اجازه دهید به اندازه‌ی ۵ ساعت میوه‌ها درون آب بجوشند سپس ظرف را از روی شعله برداشته و به مدت ربع ساعت در دمای اتاق قرار دهید و منتظر بمانید تا دم بکشد. برای مصرف ابتدا آن را از صافی رد کنید. برای طعم دار کردن آن می‌توانید کمی عسل درون آن بریزید.

- سیر بخورید. بسیاری از پژوهشگران وقتی روی تأثیر مثبت سیر بر کلسترول (چربی خون) کار می‌کردند، پی بردند که کسانی که سیر می‌خورند روحیه بهتری هم دارند، بهتر می‌توانند کارهای خود را انجام دهند؛ در حقیقت بسیاری از پژوهشگران عقیده دارند که سیر دارای تأثیر شگفت‌انگیزی است.

پژوهشگران معتقدند شهرت جهانی سیر ممکن است به علت اثر مثبتی باشد که روی روحیه افراد دارد و باعث بهتر انجام دادن کارهای آنها می شود.

- گل مریم را ببویید! این گل هم، مثل گل نرگس عطری گرم و دلنشین دارد. عطر مریم، ایجاد حس شادی کرده، طوری که می تواند در طول روز آدم را سرحال و شاداب نگه دارد.

- زعفران، داروی گیاهی با ارزش برای فرار از افسردگی! زعفران، یکی از ارزشمندترین گیاهان در همه جای دنیا شناخته شده است. زعفران از بین برنده افسردگی است. مهم ترین خاصیت زعفران که از قدیم مورد توجه بوده در درمان افسردگی است. یکی از خواص زعفران که بسیار شناخته شده و معروف است، از بین بردن افسردگی خفیف و بهبود رفتار، در کسانی است که به طور منظم آن را مصرف می کنند. در طب سنتی زعفران را باعث گرم شدن مغز می دانند که با ایجاد خنده و نشاط نیز می شود و از جمله گیاهانی است که در هر فصلی، افسردگی را درمان می کند و خاصیت شادی بخش دارد.

- گل راعی مصرف نمایید. احتمالاً بهترین داروی گیاهی شناخته شده برای درمان افسردگی با گیاهان دارویی، گل راعی است. این گیاه ابتدا در آلمان برای افسردگی ملایم تا متوسط مورد استفاده قرار گرفته بود و به عنوان یک ضد افسردگی موثر، به خوبی تایید شده است و اثربخشی آن به خوبی داروهای تجویز شده برای ضد افسردگی می باشد. گل راعی ممکن است به درمان اشکال ملایم تر افسردگی کمک کند، اگرچه اثرات آن به طور قطع، تایید نشده اند.

- از بهار نارنج کمک بگیرید. عطر و بوی شیرین بهار نارنج موجب تسکین اعصاب می شود؛ بنابراین برای درمان بی خوابی، ضعف اعصاب و اضطراب بسیار موثر است. عرق گل های درخت نارنج خاصیت درمانی زیادی در کاهش اضطراب، استرس، رفع مشکلات خواب، مشکل به سختی به خواب رفتن و تسکین

دردهای عصبی دارد. افرادی که به اختلال خواب دچار هستند، باید دو ساعت قبل از خواب، مقدار مناسب عرق بهار نارنج، یاچای این گیاه را مصرف کنند.

- زنجبیل برای افسردگی مفید است. زنجبیل جزء گیاهان دارویی مهم است. پژوهشگران دریافته‌اند زنجبیل دارای ماده‌ای به نام گرانپول است که برای افسردگی بسیار مفید می‌باشد. زنجبیل از جمله گیاهانی است که به کاهش دلهره و اضطراب کمک می‌کند؛ به همین دلیل یکی از دمنوش‌های مناسب افسردگی است، زیرا بسیاری از مبتلایان به این بیماری با مشکل دلهره و اضطراب هم مواجه‌اند. زنجبیل از طریق کنترل سطح گلوکز در خون میزان افسردگی را کاهش می‌دهد.
- با مصرف سنبل الطیب، افسردگی تان را کنترل نماید. سنبل الطیب، به عنوان یک داروی ضد افسردگی ملایم و ضد اضطراب عمل می‌کند. این گیاه همچنین یک داروی گیاهی ضد اضطراب است. سنبل الطیب یک گزینه‌ی خوب برای افسردگی‌های شدید است و بهتر است که اوایل شب مصرف شود، یعنی زمانی که شما در حال رانندگی یا کار نیستید.
- باگزنه دوست باشید! گزنه، گیاهی شادی آور است که اعصاب را تسکین می‌بخشد و احساس بی‌حالی و افسردگی را برطرف می‌کند. می‌توان از دمنوش آن برای آرامش اعصاب و روان و برطرف کردن احساس خستگی و افسردگی استفاده کرد.
- با مصرف رزماری توان فعالیت را از افسردگی بگیرید! رزماری از دیگر گیاهانی است که برای درمان افسردگی با گیاهان دارویی، بسیار مفید است. رزماری یک گیاه چوبی است و برگ‌های آن برای طعم دادن به گوشت، سیب زمینی، روغن‌های پخت و پز و غیره مورد استفاده قرار می‌گیرند. این چاشنی، اثرات خوبی به عنوان یک ضد افسردگی دارد. رزماری، در بسیاری از سینی‌های غذای مردم خاورمیانه دیده

می شود و همچنین می تواند در پخت غذاهایی مانند نخود فرنگی، گوشت بره، گوشت گوساله و ماهی مورد استفاده قرار بگیرد.

- مصرف شیرین بیان در درمان افسردگی موثر است. در مطالعات، شواهدی به دست آمده است که نشان می دهد ترکیبات شیرین بیان در مقابله با افسردگی قبل و بعد از یائسگی در زنان موثر است. شیرین بیان دارای موادمعدنی ضروری مانند منیزیم، کلسیم و بتاکاروتن و همچنین فلاونوئیدهای مفیدی است که به مقابله با افسردگی کمک می کنند.

- چای سفید را امتحان نمایید. این چای یکی از بهترین دمنوش های آرام بخش برای افرادی که استرس دارند به شمار می آید و در درمان افسردگی بسیار موثر است.

- به بابونه احترام بگذارید! بابونه برای افرادی که مبتلا به اضطراب و افسردگی هستند بسیار سودمند است و از گیاهان خوب برای فرآیند درمان افسردگی با گیاهان دارویی به شمار می رود.

- زیره سیاه مصرف نمایید. زیره سیاه، از بهترین دمنوش های آرام بخش است. گیاه زیره سیاه دارای طبیعت بسیار گرم می باشد که این ویژگی آن، برای آرامش بخشیدن به اعصاب و ذهن، که ناشی از سردی مزاج فرد می باشد بسیار مفید است. افرادی که استرس و اضطراب رابه مقدار زیاد در خود احساس می کنند می توانند با استفاده مداوم از دمنوش زیره سیاه استرس خود را درمان کنند.

- برای مبارزه با افسردگی از جودوسر کمک بگیرید. خاصیت ضد افسردگی جوشناخته شده است. جوی دوسر، منبع تریپتوفان است که به عنوان یکی از مواد مغذی لازم برای مبارزه با افسردگی محسوب می شود. خوردن جو، به شکل حلیم یا آش برای افرادی که خلق افسرده ای دارند، درمانی موثر است. جودوسر از خاصیت ضد افسردگی برخوردار است، مانند داروی تقویت کننده اعصاب عمل می کند.

- به لیمو مصرف نمایید. گیاه دارویی به لیمو، از نوع گیاهی معطر دارای بوی خوشایند لیمو است. این گیاه،

یک آرامش بخش طبیعی است. اگر بخواهیم به اعصاب مان کمی آرامش بدهیم، کافی است مقداری چای به لیمو بنوشید. این دم کرده فوق العاده آرام بخش و تسکین دهنده اعصاب است. به لیمو استرس راتسکین می دهد و به مبارزه با بی خوابی و اضطراب کمک می کند. با ترکیب به لیمو با سنبل الطیب، می توانید از اثرات بهتر و تقویت شده برخوردار شوید.

- از آویشن کمک بگیرید. گیاه آویشن از گزینه های عالی برای درمان افسردگی با گیاهان دارویی است. گیاه آویشن، یک منبع عالی از لیتیم و تریپتوفان است. هر دوی اینها، در اندازه های کم (یعنی همان مقداری که به عنوان چاشنی در غذاها مورد استفاده قرار می گیرند)، می توانند به عنوان تثبیت کننده خلق و خو بهبود دهنده خواب و آرام بخش، کمک کننده باشند.

- اسطوخودوس را به یاد داشته باشید. قرن ها است که گیاه اسطوخودوس از جمله گیاهان مفید برای درمان افسردگی محسوب می شود. گیاه اسطوخودوس، فشار روحی و افسردگی راتسکین می دهد. مصرف این گیاه اضطراب را کم می کند و شماره به فرد خوش خلق تری تبدیل می کند. اسانس به دست آمده از گیاه اسطوخودوس در بودرمانی (درمان با بوی خوش) کاربرد فراوانی دارد.

- هل دارای اثرات ضد افسردگی است. هل یک دانه گیاهی با طبیعت گرم و مزه ی دل چسب است که از قدیم به عنوان طعم دهنده در چای استفاده می شد. این دانه علاوه بر طعم دهنده گی، خواص بسیار بالایی برای درمان استرس و اضطراب دارد و باعث آرامش روان می شود. باور بر این است که هل دارای ویژگی های ضد افسردگی است.

- میخک مصرف نماید. میخک دارای اثر گرم کننده بر روی بدن و عطر تند است که باعث شادابی فرد خواهد شد. استفاده موضعی یا مصرف روغن میخک به صورت رقیق شده می تواند به کاهش فشار ذهنی و خستگی کمک کند؛ از طرفی هم استفاده از جوشانده برگ ریحان، برگ نعناع و میخک، برای تهیه

- چای سیاه و ترکیب این نوشیدنی با کمی عسل، استرس و تنش‌های فرد را تسکین می‌دهد.
- بامصرف فلفل، هورمون خوش اخلاقی راتقویت نمایید! فلفل تند باعث بهتر شدن روحیه می‌شود. خوردن فلفل تند ممکن است در شما شور و شوقی شدید از یک حس عادی ایجاد کند. کپسایسین، ماده تند موجود در فلفل عملاً می‌تواند موجب تولید سریع اندروفین در مغز شود و به طور موقتی احساس نشاط به شما بدهد. بنابراین مطالعات پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا، خوردن فلفل باعث آزاد شدن اندروفین می‌شود و موجب ایجاد سریع احساسی شادی بخش می‌شود.
 - زردچوبه مصرف نمایید. زردچوبه به علت داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی در کاهش افسردگی موثر است. مطالعات نشان داده است که مصرف زردچوبه در کنار داروهای ضد افسردگی، اثربخشی آنها را افزایش می‌دهد.
 - دارچین، حریفی قوی در مقابل افسردگی! دارچین و فرآورده‌های تهیه شده از آن، یک داروی ضد افسردگی قوی محسوب می‌شوند. دارچین سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی است که از بیماری‌های روانشناختی مانند افسردگی، استرس (فشار روحی) و اضطراب جلوگیری می‌کند. امروزه آزمایشات علمی بسیاری خاصیت ضد افسردگی و ضد اضطرابی دارچین را اثبات کرده‌اند.
 - مارچوبه مصرف نمایید. مارچوبه برای افراد مبتلا به افسردگی مفید است، زیرا به افزایش سطح اسید فولیک که با افسردگی ارتباط دارد، کمک می‌کند. اسید فولیک در سیستم عصبی تمام سنین اهمیت دارد و کمبود آن با افسردگی و زوال عقل مانند آلزایمر و همچنین بیماری‌های عروقی مرتبط است. مارچوبه حاوی تریپتوفان است که سروتونین مغز را افزایش می‌دهد و به جلوگیری از افسردگی و اضطراب کمک می‌کند. وقت آن است که مارچوبه را برای کنار گذاشتن افکار و احساسات منفی به برنامه غذایی خانگی تان اضافه کنید.

منابع مورد استفاده:

- 1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- 3- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- 4- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه روانشناسی امروز، شماره ۱۴، دی ۱۳۸۰ ص ۹
- 5- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین
- 6-20 Amazing health benefits of turmeric, Reader's Digest Magazine Canada, 2018, (<http://www.besthealthmag.ca>)
- 7-Foods that help fight depression, WebMD, LLC, 2017
- 8- 5 Health benefits of turmeric, Hearst Communications, 2018, (<https://www.prevention.com>)
- 9-20 Incredible benefits of licorice, Meenakshi Nagdeve, 2020, (<https://www.organicfacts.net>)
- 10-Natural depression treatments, R. Morgan Griffin, WebMD, LLC, 2017
- 11-Naturally (without drugs!), Maria Rodale, HuffPost Wellness, 2020, (<https://www.huffpost.com>)
- 12-Natural remedies for depression, © DrAxe.com, 2017
- 13-Reader's Digest Association: Natures medicines, 2003, pp.112, 1 33-134,175,266
- 14-Crina Norris: You are what you eat, Ted Smart, 2007, pp.174-175

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com