

خبراء يكشفون عن "شاي أعشاب" يخفف من التوتر والقلق على الفور!



يقول أحد خبراء الصحة إن: "نوعا مذهلا من شاي الأعشاب يمكن أن يحد من القلق والتوتر وتخفيف الأعراض في غضون أيام قليلة".

وينصح الدكتور إريك بيرغ، المتخصص في التغذية والصيام المتقطع الذي يعالج قضايا طبية مختلفة عبر حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي، بشرب شاي بلسم الليمون، المعروف أيضا باسم "Melissa officinalis"، اللطيفة الليمون رائحة أوراقه وتعطي النعناع عائلة إلى ينتمي حيث، للأغراض الطبية وكتوابل في أطباق مختلفة.

ويحتوي بلسم الليمون على مركبات قد توفر للأشخاص أحاسيس مهدئة ومريحة. وقد يمنع أيضا نمو وانتشار بعض الفيروسات والبكتيريا، وفقا للأبحاث.

وفي شرح مفصّل عن فوائد شاي بلسم الليمون للصحة العقلية، يقول بيرغ: "إذا كنت تعاني من القلق والتوتر، فاشرب كوبا واحدا من هذا الشاي كل يوم. يقدم فوائد رائعة لما يسمى Gaba، وهو جزيء مهدئ

في الدماغ يجعلك تشعر بالهدوء والسكينة".

وأضاف: "عندما تشرب هذا الشاي، ستخفض مستويات الكورتيزول لديك إلى وضعها الطبيعي، لذلك ستشعر بحالة جيدة حقًا. وستكون قادرًا على النوم جيدًا وستحصل على المزيد من الطاقة".

وفي عام 2014، بحثت دراسة في كيفية تأثير الأطعمة التي تحتوي على بلسم الليمون على الحالة المزاجية والوظيفة الإدراكية. وتمت إضافة بلسم الليمون إلى المشروبات والزبادي مع المحليات الطبيعية أو الاصطناعية.

وتبين أنه ساهم في تقليل التوتر والقلق إلى حد كبير، وعلى الرغم من أن الأبحاث حول فوائد شاي بلسم الليمون تبدو واعدة، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد مدى فعاليته.

وكما ينبغي الحذر من الآثار الجانبية المحتملة لبلسم الليمون، بما في ذلك آلام المعدة بسبب تناول بلسم الليمون مع الطعام. ومن الأفضل استخدام بلسم الليمون لفترات قصيرة من الزمن، ولا ينصح باستخدامه لأكثر من 4 أشهر دون أخذ فترة راحة.

وتحدث دائما مع طبيبك أولا قبل إجراء أي تغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة.