

ปรงชาสมุนไพรคลายเครียด ..ด้วยตนเอง



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

MEGA

We care

ปรงชาสมุนไพร คลายเครียด ..ด้วยตนเอง



“

สังคมในปัจจุบันมีการแข่งขันสูงขึ้น ส่งผลให้ประชาชนมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากแรงกดดันในชีวิตประจำวัน ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่าความเครียด ซึ่งเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ โดยจะเกิดขึ้นหลังจากเจอกับความขัดแย้ง หรือมีสิ่งที่มีผลกระทบกับร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน

”

สาเหตุของความเครียด เกิดขึ้นได้จากหลายเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การเรียน ปัญหาครอบครัว โดยความเครียดส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดหัว คลื่นไส้ อารมณ์แปรปรวน เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เพราะฉะนั้นควรหาวิธีป้องกันและรักษาให้ถูกวิธี เช่น แบ่งเวลาการทำงานและเวลาในการพักผ่อนให้เหมาะสม นอนหลับให้เพียงพอ ไม่กดดันตัวเอง จนเกินไป รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมไปถึงการดื่มชาอุ่นๆ ระหว่างวันหรือก่อนนอน ก็สามารถช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย และนอนหลับได้ดีขึ้น

การปรงชาสมุนไพร เราสามารถเลือกพืชสมุนไพรที่ชอบหรือสมุนไพรที่มีในบ้าน มาชงชาได้ นอกเหนือจากการเป็นเครื่องดื่มแก้กระหาย แก้ท้อง ช่วยผ่อนคลายแล้ว ยังพบว่าสามารถแก้อาการปวดโรคได้อีกด้วย เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ต้านอาการอักเสบ ต้านเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ได้อีกด้วย บทความนี้เราก็มีการยกตัวอย่างสมุนไพรสำหรับปรงชาเพื่อคลายเครียดที่สามารถทำได้ง่าย ๆ มาแนะนำทุกท่าน



ใบสะระแหน่ : เป็นสมุนไพรที่ช่วยผ่อนคลาย เพราะชาสะระแหน่ช่วยให้จิตใจและร่างกายสงบ โดยชาชนิดนี้ยังช่วยในเรื่องของการนอนไม่หลับ เนื่องจากมีคุณสมบัติกล่อมประสาท ช่วยบรรเทาอาการเครียด การดื่มชาสะระแหน่จะช่วยให้หลับสบายและหลับเร็วขึ้นด้วย สะระแหน่ มีสารสำคัญ คือ เมนทอล โดยมีสรรพคุณช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย คลายเครียดและสดชื่นขึ้น โดยใช้ใบสะระแหน่สดหรือใช้ใบแห้งชงกับน้ำร้อนดื่มจะช่วยให้ความเครียดวิตกกังวลได้

ดอกคาโมมายล์ : สารสกัดดอกคาโมมายล์ มีฤทธิ์คลายความวิตกกังวล โดยพบว่า สารออกฤทธิ์ที่สำคัญคือ Apigenin ช่วยให้ผ่อนคลาย และทำให้นอนหลับดีขึ้น การดื่มชาจากดอกคาโมมายล์ ช่วยคลายกังวลและนอนหลับดีขึ้น ซึ่งวิธีชงชาจะใช้ดอกคาโมมายล์ชงกับน้ำร้อน 150 มิลลิลิตร โดยดื่มก่อนเข้านอน 1 ชั่วโมงเพื่อให้ร่างกายได้ปรับสมดุลน้ำและให้ตัวสมุนไพรทำงานได้อย่างเต็มที่



ดอกมะลิ : มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย ทำให้รู้สึกสดชื่น มะลิจัดว่าเป็นสมุนไพรหอมเย็นจึงช่วยลดความร้อนในร่างกายและช่วยคลายความเครียดได้ดี วิธีชงชาสามารถเลือกใช้ดอกมะลิสดหรือดอกมะลิแห้ง ชงกับน้ำร้อน 1 แก้ว หรือชงในกาชา สามารถดื่มเมื่อมีอาการหรือจิบดื่มตลอดทั้งวัน จะช่วยคลายความเครียดและทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้น

เกสรบัวหลวง : มีสารสำคัญในกลุ่มฟลาโวนอยด์หลายชนิด ในตำรับยาแผนไทย มีการใช้เกสรบัวหลวงมาทำเป็นยา เพื่อบำรุงจิตใจให้ชุ่มชื้น โดยใช้เกสรบัวหลวงสด หรือแห้งประมาณ 1 หยิบมือ ชงกับน้ำร้อน 1 แก้วทิ้งไว้นาน 10-15 นาที ดื่มขณะที่ยังอุ่นอยู่ ครั้งละ 1 แก้ววันละ 3 - 4 ครั้ง หรือจิบระหว่างวัน ชาดอกบัวหลวงจะมีรสฝาด ๆ หอม ๆ ดื่มแล้วชุ่มชื้นหัวใจ ทำให้อ่อนเพลียสดชื่นขึ้นแถมช่วยให้ผ่อนคลายสบาย

ใบหรือเถาพลูแห้ง : ใบหรือเถาพลูแห้งนำมาคั่วหรืออบให้แห้ง ในการชงชาใช้ใบหรือเถาพลูที่คั่วแล้วประมาณ 1 หยิบมือ ชงกับน้ำร้อน ดื่มวันละ 3-4 ครั้ง หรือดื่มทั้งวันก็ได้ ชาพลูจะออกรสเผ็ดร้อนเล็กน้อย ทำให้ตาสว่างสดชื่นขึ้น และแก้เครียดได้



มะนาวหรือมะกรูด : มีสรรพคุณช่วยให้นอนหลับ บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย และทำให้หายเครียดได้ ใช้ลูกมะนาวหรือมะกรูด 1 ลูก บีบเอาแต่น้ำผสมน้ำร้อนใส่ให้เต็มแก้ว อาจเติมเกลือเล็กน้อย ดื่มอุ่นๆ กันก็เมื่อมีอาการ จะช่วยคลายเครียดได้รวดเร็ว แต่หากดื่มมากเกินไป อาจทำให้ท้องเสียได้ หรือใช้ใบมะนาวหรือมะกรูดคั่วให้แห้ง ประมาณ 1 หยิบมือ นำไปใส่กาชงกับน้ำร้อนสามารถดื่มได้ทั้งวัน ช่วยบรรเทาความเครียดได้

“อย่างไรก็ตามแม้ว่าเครื่องดื่มชาให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย แต่วิธีนี้ก็ใช่วิธีที่ใช้สำหรับบรรเทาอาการ สิ่งสำคัญเราควรจะรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง เพื่อช่วยให้จัดการแก้ไขอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น และสามารถนำไปแก้ไขปัญหาในเรื่องการทำงานได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง :

1. จาตุรงค์ ศิริเกียรติยศ. (2566). ความเครียด รู้ทันก่อนจะสายเกินแก้. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/>
2. FUTURISTNIDA. (2565). ความเครียด. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://futurist.nida.ac.th/>
3. โรงพยาบาลราชวิถี. (2566). 4 สมุนไพร คลายเครียด. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=4867>
4. IURBAN. (2566). 10 สมุนไพรไทย...ช่วยคลายเครียด. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://www.iurban.in.th/inspiration/thaiherb/>
5. พันสิพรรณ พัทธานุกุล. (2559). ชาร้อน ชาเย็น ประโยชน์/โทษ ต่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 14 พฤศจิกายน 2566, จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/345>