

Dùng Thảo Mộc trị bệnh Căng Thẳng

Vì sao bạn bị căng thẳng?

Căng thẳng có thể là kết quả mà cơ thể phản ứng trước những vấn đề của đời sống, tình cảm hoặc môi trường.

Bình thường cơ thể bạn cũng có một cơ chế tự nhiên để đối phó với các triệu chứng căng thẳng ngắn ngày. Tuy nhiên, nếu bạn bị căng thẳng một cách thường xuyên thì có thể khiến sức khỏe thể chất và tinh thần gặp nhiều vấn đề. Theo thời gian, sự mãn tính của hormone stress sẽ làm cạn kiệt nguồn dự trữ chất dinh dưỡng và cả nguồn năng lượng mà từ đó khiến sức khỏe tổng thể của bạn bị kiệt sức. Đặc biệt, huyết áp và cholesterol trong cơ thể tăng lên, dạ dày tiết ra quá nhiều axit, hormone giới tính giảm đi và não bộ trở nên thiếu các nguồn năng lượng. Điều này có thể làm giảm khả năng của trí não trong thời gian dài.

Khi bị stress mãn tính, bạn cũng làm hệ miễn dịch bị yếu kém đi. Vì thế, bạn sẽ dễ bị cảm lạnh, cúm và các loại bệnh tật khác.

1. Nhân sâm gia đình

Đây là một loại thảo dược, giúp giảm đau. Từ lâu, cây nhân sâm gia đình này đã được sử dụng để điều trị lo âu, ung thư, mệt mỏi mãn tính, cải thiện khả năng nhận thức, tiểu đường, đau tim, huyết áp cao, bất lực, vô sinh, những khó khăn thời kỳ mãn kinh và căng thẳng kéo dài.



Nhân sâm gia đình có tác dụng ngăn ngừa các rối loạn thần kinh ở những người điều trị morphine hoặc thu hồi thuốc có tác dụng kích thích. Nó cũng làm chậm nhịp tim và giảm nhu cầu oxy của tim.

Ngoài ra, nó còn là liệu thuốc bổ giúp phục hồi và thậm chí là liệu thuốc an thần cho những người bị yếu hay mệt mỏi vì bệnh tật hoặc tuổi già.

Tại Trung Quốc, nhân sâm được biết đến như một chất kích thích, một loại thảo dược tăng lực cho các vận động viên hoặc những người luôn chịu những căng thẳng về thể chất. Và nó cũng là một kích thích tinh dục cho các nam giới. Các rễ của nhân sâm gia đình thường được chiết xuất thành trà, cồn thuốc hoặc viên nang.

Thận trọng: Nên thận trọng khi sử dụng nhân sâm gia đình này vì nếu sử dụng với liều lượng lớn, chúng có thể gây mất ngủ.

2. Cây hoa cúc

Được trồng nhiều tại các gia đình, cây hoa cúc nhỏ nhắn này cũng là loại thảo mộc có tác dụng chống lo âu, chống dị ứng, chống viêm, chống oxy hóa và có tính chất chống co thắt.



Từ lâu cây hoa cúc này cũng được dùng để điều trị nhiều bệnh như dị ứng, lo lắng, hen suyễn, đau bụng, viêm kết mạc, phát ban tã lót, chàm, hội chứng ruột kích thích, lupus, viêm loét dạ dày tá tràng và hội chứng tiền kinh nguyệt.

Những bông hoa cúc được chiết xuất thành các loại trà, các rượu thuốc và các loại kem dưỡng da.

Thận trọng: Bạn nên tránh sử dụng hoa cúc nếu bạn đang dùng chất làm loãng máu như warfarin.

3. Cây bạc hà thơm



Đây cũng là thảo mộc có tính chất kháng khuẩn và kháng vi-rút dịu nhẹ. Theo kinh nghiệm từ xưa, nó rất hữu ích trong việc điều trị đau bụng kinh nguyệt, chữa lành vết thương, giảm tiêu hóa, ngăn ngừa chứng mất ngủ và thư giãn các dây thần kinh.

Loại thảo mộc này cũng được sử dụng để điều trị virus herpes và hội chứng ruột kích thích. Đây cũng là một phương thuốc tuyệt vời để làm dịu các dây thần kinh và nâng cao tinh thần vì nó có một mối quan hệ đặc biệt với hệ thống tiêu hóa.

Nó cũng làm bạn trở nên bình tĩnh và xoa dịu triệu chứng nôn, buồn nôn, chán ăn, kiết lý, đau bụng, viêm đại tràng, những vấn đề căng thẳng liên quan đến tiêu hóa.

Đặc biệt các tính chất cay và đắng của loại thảo dược này còn nhẹ nhàng kích thích gan và túi mật, tăng cường tiêu hóa và hấp thụ cho cơ thể.

Ngoài ra, cây bạc hà thơm cũng là một phương thuốc hữu ích giảm thiểu lo lắng hoặc trầm cảm làm tăng cơn đau tim, trống ngực hoặc nhịp tim đập không đều.

Thảo mộc này cũng làm giảm khó chịu và sự trầm cảm của các triệu chứng tiền kinh nguyệt. Nó cũng giúp điều chỉnh chu kỳ kinh nguyệt và là liệu thuốc giúp thư giãn cho các chị em sau khi sinh nở.

Bằng cách giúp cân bằng hormone trong cơ thể, nó có thể giúp làm giảm trầm cảm trong thời kỳ mãn kinh và sau khi sinh.

Loại thảo dược này cũng là một phương thuốc tốt cho chứng nhức đầu, đau nửa đầu, chóng mặt và ù tai. Nó cũng là liệu thuốc hỗ trợ cho chứng cảm lạnh, cảm cúm và ho. Bởi vì những thuộc tính của nó giúp thư giãn, giảm đờm nhầy, rất có ích cho việc điều trị viêm phế quản cũng như kích thích ho mạnh và hen suyễn.

Cây bạc hà thơm thường được chiết xuất dưới dạng các loại kem, viên nang, rượu thuốc và dịch truyền.

Thận trọng: Loại thảo dược này có thể làm tăng hiệu quả của thuốc an thần.

4. Nấm linh chi gia đình



Từ lâu nấm linh chi gia đình đã được sử dụng trong y học cổ truyền Trung Quốc hàng ngàn năm như một loại thuốc bổ tổng thể để tăng cường năng lượng, thúc đẩy tuổi thọ và chống stress.

Nó là một chất kích thích miễn dịch adaptogen, hữu ích trong điều trị bệnh xơ gan, viêm phế quản, cao huyết áp, kích thích việc tạo ra các protein trong tủy xương và nhiễm trùng nấm men.

Một sử dụng khác còn cho thấy, loại thảo dược này được sử dụng nhiều trong điều trị u xơ tử cung. Bởi vì nấm linh chi giúp nội mạc tử tăng trưởng cơ bản (bFGF), một hóa chất xơ hạn chế

tăng trưởng vi khuẩn.

Nấm linh chi gia đình cũng thường có sẵn trong siêu thị, bạn chỉ việc mua về để sử dụng ẩm thực. Chúng được sử dụng trong y học để chữa các bệnh dưới chiết xuất của trà, thuốc viên, xi-rô và cồn thuốc.

Thận trọng: Tránh dùng nếu bạn có dị ứng với nấm mốc.

5. Nhân sâm Siberia

Từ lâu nhân sâm Siberia được sử dụng rộng rãi trong y học cổ truyền Trung và trở thành một loại thảo mộc được biết đến với công dụng giúp cơ thể thích nghi với stress.

Ngoài ra, loại nhân sâm này cũng đã được phân phát cho toàn bộ người dân ở các thành phố ở Siberia cho 10 tuần đầu mùa đông để là liệu pháp sớm ngăn ngừa cảm lạnh và cảm cúm.



Nhân sâm Siberia có chứa adaptogen - một chất giúp cơ thể giảm căng thẳng. Các nhà khoa học tin rằng nó còn giúp ngăn chặn sự kiệt sức của tuyến thượng thận được gây ra bởi thể chất hoặc tinh thần. Nó cũng làm tăng khả năng miễn dịch.

Được biết những người khỏe mạnh uống 2 muỗng cà phê (10 ml) của rượu nhân sâm/ ngày đã được chứng minh là tăng số lượng các tế bào miễn dịch. Nó cũng có thể cải thiện hiệu năng thể thao.

Loại thảo dược này cũng là một adaptogen mạnh mẽ giúp giải các độc tố cho gan và giúp bình thường hóa các chức năng cơ thể. Nó được cho là liệu thuốc giúp cải thiện sức chịu đựng về thể chất, kích thích miễn dịch, điều trị các loại bệnh ung thư, hội chứng mệt mỏi mãn tính và nhiễm virus. Nhân sâm Siberia được chiết xuất dưới dạng viên và trà.

Thận trọng: mất ngủ có thể được gây ra nếu bạn dùng quá liều. Không nên dùng cho người có bệnh cao huyết áp không kiểm soát được.