

چک لیست اجرایی: دمنوش آرامبخش: 7 انتخاب عالی برای کاهش استرس و خواب بهتر

۱. دمنوش بابونه

آپیژنین موجود در آن به گیرنده‌های مغز متصل شده و اضطراب را می‌کاهد.

اقدام: ۴۵ دقیقه قبل از خواب، یک فنجان گرم دم کنید و بنوشید.

۲. دمنوش بادرنجبویه

سطح کورتیزول را تنظیم کرده و باعث آرامش عمیق سیستم عصبی می‌شود.

اقدام: در روزهای پرتنش کاری، آن را جایگزین چای سیاه عصرانه کنید.

۳. دمنوش گل‌گاوزبان

غنی از آنتی‌اکسیدان‌هاست که تپش قلب عصبی و خستگی ذهنی را مهار می‌کند.

اقدام: با کمی لیموامانی و عسل در مواقع فشار روانی مصرف کنید.

۴. دمنوش سنبل‌الطیب

اسید والرنیک تخریب گابا (GABA) را مسدود کرده و به شدت خواب‌آور است.

اقدام: فقط شب‌ها قبل از خواب برای رفع بی‌خوابی‌های مزمن بنوشید.

۵. دمنوش چای سبز (دی‌کف)

اسیدآمینه تیائنین امواج آلفای مغز را افزایش داده و تمرکز آرامش‌بخش می‌دهد.

اقدام: صبح‌ها برای شروع یک روز بدون استرس استفاده کنید.

۶. دمنوش نعنای فلفلی

منتول موجود در نعنای عضلات را شل کرده و تنش‌های جسمی را می‌کاهد.

اقدام: بعد از یک روز پرکار فیزیکی، یک فنجان گرم از آن بنوشید.

امتیاز من: از ۶ | تاریخ اجرا: / /

گام بعدی: تسلط کامل بر آرامش درون

برای ریشه‌یابی و کنترل دائمی استرس‌ها، دوره «مدیریت استرس» بهترین مکمل این چک‌لیست است.

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



تماس و واتس‌اپ: 099630444007 | ایتا | تلگرام | اینستاگرام | یوتیوب | آپارات

♥ طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی