

ادویه‌ای معجزه‌گر برای درمان استرس و افسردگی



خاصیت اکسیداتیوی موجود در یک نوع ادویه می‌تواند برای درمان استرس و افسردگی بسیار مؤثر باشد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، وب سایت My Health گزارشی منتشر کرده که در آن اهمیت زردچوبه را در درمان استرس توضیح می‌دهد.

براساس این گزارش، زردچوبه حاوی آنتی اکسیدان‌هایی مانند کورکومین است که رادیکال‌های آزاد و در نتیجه استرس اکسیداتیو و التهاب را که باعث استرس و افسردگی می‌شود کاهش داده و روحیه فرد را بهبود می‌بخشند. مصرف زردچوبه همراه با زعفران می‌تواند مفیدتر باشد.

زردچوبه را می‌توان به راحتی به وعده‌های غذایی اضافه کرد. خوردن شیر زردچوبه دو بار در روز روشی عالی برای ورود زردچوبه به رژیم غذایی شما است. یک قاشق چای خوری زردچوبه را می‌توانید به یک فنجان شیر اضافه کرده و میل کنید.

مصرف مکمل‌های زردچوبه که حاوی ۹۵٪ غلظت زردچوبه هستند نیز مفید است. همچنین مصرف مکمل‌های ترکیبی از کورکومین و پیرین (فلفل سیاه) از جمله متداول‌ترین روش‌های درمانی حمایتی برای درمان افسردگی است. این امر سلامت روانی فرد را تا حد زیادی بهبود

می‌بخشد، زیرا مکمل‌های پیپرین بر پایه گیاهان طبیعی ساخته می‌شوند بنابراین سرعت تاثیر بالاتری دارند.

پزشکان ثابت کرده اند که زردچوبه عارضه جانبی چندانی ندارد و به طور کلی بسیار سالم و بی خطر است؛ اما برخی از عوارض جانبی آن می‌تواند شامل ناراحتی معده، حالت تهوع و استفراغ باشد.

در حال حاضر زردچوبه یک درمان واقعی برای افسردگی در نظر گرفته نمی‌شود، اما می‌تواند به عنوان یک درمان کمکی مورد استفاده قرار گیرد. هنوز هم مصرف زردچوبه خام ترجیح داده نمی‌شود. زردچوبه همچنین به صورت تنتور موجود در معالجه آسیب‌ها در دسترس است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت