

بو کن، لبخند بزن

کلبه
سلامت

ترجمه: نعیمة جلالی‌نژاد

همیشه بوهایی معطر و رایحه‌های دلنشین، حال و هوای ما را عوض می‌کند و لبخند را روی لبمان می‌نشانند. اگر می‌خواهید با خوردن مواد غذایی لبخند را روی لبانتان بکارید با ما همراه باشید.

قهوه

بوی دانه‌های قهوه بوداده نه تنها استرس را کاهش می‌دهد، بلکه مانند آنتی اکسیدان عمل می‌کند. کافئین موجود در قهوه از حافظه مراقبت می‌کند. توجه داشته باشید اگر کافئین باعث بی‌خوابی شما می‌شود، بهتر است قهوه بدون کافئین بنوشید. حس خوبی که قهوه در وجود شما به جا می‌گذارد، روی لب‌هایتان لبخند می‌نشانند.



چوب دارچین و نعنا فلفلی

عطر دارچین و نعنا فلفلی خستگی را رفع و سیستم عصبی مرکزی بدن را تحریک می‌کند و انگیزه زندگی را بالا می‌برد. یک فنجان دم کرده نعنا فلفلی یا یک فنجان «هات چاکلت» که روی آن پودر دارچین ریخته شده باشد می‌تواند خستگی را کاهش دهد و نشاط را به شما بازگرداند. می‌توانید دارچین را به چای نیز اضافه کنید و یا در تهیه غذاهای مختلف استفاده نمایید.



وانیل، چای، بستنی وانیلی

اگر ناراحت، عصبی و بی‌حال هستید، وانیل را دریابید. چند قطره اسانس وانیل را در شربت، چای و یا هر نوشیدنی دیگری که دوست دارید بچکانید و همین طور که می‌نوشید عطر آن را با تمام وجودتان استشمام کنید. این کار باعث آرامش شما می‌شود و کاری می‌کند که دنیا را رنگی و زیبا ببینید. وانیل احساس نشاط و آرامش ایجاد می‌کند. برای اینکه حال و هوایتان عوض شود، می‌توانید از مواد غذایی دیگری مانند بستنی وانیلی، کلوچه‌های وانیلی و... که طعم وانیل دارند استفاده کنید.



زنجبیل

متخصصان و روانپزشکان بروز احساس افسردگی را به کاهش میزان دوپامین نسبت می‌دهند. زنجبیل این قابلیت را دارد که میزان دوپامین را افزایش داده و به بهبود افسردگی و رفع نگرانی و استرس کمک کند. برای این که از عطر و طعم زنجبیل استفاده بیشتری ببرید، در تهیه غذاهای مختلف از این ادویه پرخاصیت استفاده کنید. اگر هم در حمام خانه‌تان، وان دارید، می‌توانید زنجبیل تازه را ورقه ورقه کرده و داخل وان حمام بریزید و دقایقی را در آب شناور شوید. بعد از این کار خواهید دید که این کار حال و هوایتان را عوض می‌کند و لبخند را روی لب‌تان می‌کارد.

