

幫助睡眠？花草茶真的可幫助睡眠嗎？來聽聽醫生怎麼說

張雅雲

花草茶是以植物的根、莖、葉、花、皮為原料，經煮沸、沖泡或攪拌而成的具有芳香、特殊風味或良好視覺的草本飲料。它最初來自歐洲，逐漸被人們接受為一種日常飲品。花草茶不僅好看、好聞，而且營養豐富，對人體健康有著廣泛的影響。



(圖/ shutterstock)

眾所周知普洱茶及桃花茶有促進人體新陳代謝、加速腹部脂肪分解的作用，那麼什麼樣的花草茶能幫助人們入睡？

今天跟大家分享一個老中醫私藏的小茶譜。

菩提茶

原料:菩提葉 5 克。

做法:將菩提葉放入茶杯中,沖入沸水毫升,燜 10 分鐘即可。

功效:菩提葉溫和，具有安神安眠的功能。對於精力充沛、不易入睡的兒童或是壓力大的成年人來說，睡前飲用可舒緩他們的情緒。



公众号：本草花茶 (菩提葉茶)

現代醫學中認為薰衣草茶又稱為“寧靜的香水植物”，能淨化心靈，適度服用可舒解壓力、放鬆神經、幫助入眠。或是睡前喝点葡萄酒，也有助於放鬆心情。醫師認為學會放下心中的煩惱，積極樂觀地面對一切，是最好的調養之道



(圖／99 健康網)

喝茶不僅僅是一種健康的養生管道，愈來愈多的人喜歡喝茶、品茶，享受生活。醫師表示，有民眾會習慣將茶當開水喝，但還是要適當飲用，以免給身體帶來負擔。另外，體質寒、腹瀉的人可能不適合喝花草茶，服用前可以跟醫師諮詢。