Prolite – Secangkir Teh Chamomile untuk Jiwa Tenang: Redakan Stres dan Kecemasan dengan Cara Sederhana

Pernah nggak sih kamu merasa kepala penuh, hati cemas, dan rasanya pengen kabur dari rutinitas? Kalau iya, berarti kamu nggak sendirian. Di tengah kesibukan sehari-hari, stres dan kecemasan memang sering jadi tamu tak diundang.

Tapi tenang, ada cara simpel buat mengatasinya. Salah satunya adalah menikmati secangkir teh dari bunga kecil nan menenangkan ini, yup teh Chamomile!

Bukan cuma sekadar enak diminum, teh ini dikenal punya efek menyejukkan pikiran dan membantu mengurangi kecemasan. Gimana sih teh ini bisa bantu kesehatan mentalmu? Yuk, kita bahas tuntas di artikel ini!

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Bukti Ilmiah: Teh Chamomile Bantu Kurangi Kecemasan

Secangkir Teh Chamomile untuk Jiwa Tenang: Redakan Stres dan Kecemasan dengan Cara Sederhana



Bukan cuma mitos, loh! Teh Chamomile memang sudah terbukti secara ilmiah membantu meredakan kecemasan. Sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Phytomedicine* mengungkapkan bahwa minuman dari bunga ini bisa mengurangi gejala kecemasan ringan hingga sedang.



Secangkir Teh Chamomile untuk Jiwa Tenang: Redakan Stres dan Kecemasan dengan Cara Sederhana

Baca Selanjutnya
Sampah di Pasar Caringin, DLH Kota Bandung: Pengelola Pasar Bertanggung Jawab