

## آرامش با يك فنجان گل گاوزبان

این روزها برخی افراد از استرس، اضطراب، اختلال در تمرکز، کم‌خوابی یا بی‌خوابی ناشی از تغییر فصل رنج می‌برند.



جام جم آنلاین: این روزها برخی افراد از استرس، اضطراب، اختلال در تمرکز، کم‌خوابی یا بی‌خوابی ناشی از تغییر فصل رنج می‌برند. بروز این علائم حتی به میزان ناچیز می‌تواند سلامت روح و روان را تحت تاثیر قرار داده و عملکرد طبیعی مغز را مختل کند. بنابراین برای تقویت اعصاب و ایجاد آرامش روانی بهتر است از گیاهان آرام‌بخشی چون گل‌گاوزبان، سنبل‌الطیب که اثرات سودمندی دارند استفاده کنیم.

### گل‌گاوزبان

گل‌گاوزبان گیاهی است خودرو که اغلب در دامنه کوه‌های البرز می‌روید و در حال حاضر نیز به شکل صنعتی کشت می‌شود. این گیاه دارای گونه‌های زیادی است و به دلیل خواص دارویی فراوان و گل‌های زیبا، بسیاری از خانواده‌ها آن را در باغچه‌هایشان می‌کارند. برگ‌ها و گل‌ها بخش‌های مصرفی این گیاه را تشکیل می‌دهند.

گل‌گاوزبان به دلیل دارا بودن مقادیر چشمگیر پتاسیم و کلسیم بسیار ادرارآور بوده و با تحریک بدن، تبادلات سلولی را تنظیم و سیستم اعصاب را آرام و برای درمان ناراحتی‌های اعصاب به کار می‌رود.

جوشانده و دم‌کرده این گیاه حواس پنجگانه را تقویت کرده و بسیار نشاط‌آور، بازکننده رنگ رخسار، کاهنده غم و اندوه و ضد وحشت و اضطراب است و می‌تواند حواس پرتی را رفع و تنگی نفس ناشی از آشفته‌گی ذهنی را بهبود بخشد.

### خواص ضد سرطانی

منیزیم موجود در گل‌گاوزبان ضدسرطان بوده و به دلیل دارا بودن [#171& آلکوالوئید](#) می‌تواند ضد حساسیت، ضدروماتیسم و ضد التهاب باشد.

این گیاه باعث کاهش تب در بیماری‌هایی چون سرخک، مخملک، آبله و کهیر می‌شود.

در برخی کشورها برگ‌های تازه گل‌گاوزبان را به علت داشتن مقادیری ویتامین C داخل سالاد می‌ریزند. گل‌های تازه این گیاه نیز بویی شبیه خیار دارد و وقتی در آب خیسانده شود و با آب‌لیمو و شکر مخلوط شود، مصرف آن برای روزهای گرم بسیار نشاط‌انگیز و خنک‌کننده است.

### تصفیه‌کننده خون

گل‌گاوزبان علاوه بر خواص درمانی فوق تصفیه‌کننده خون، ضداسپاسم، محرک غدد آدرنال، مقوی قلب و عروق، نرم‌کننده مجاری تنفسی، خلط‌آور، شیرافزا و مسهل بوده، ولی به دلیل دارا بودن آلکوالوئید برای زنان باردار و کودکان مضر است.

دم‌کرده گل‌گاوزبان به همراه سنبل‌الطیب و لیموعمانی یک نوشیدنی نشاط‌آور و آرام‌بخش است که استفاده از آن به جای چای و قهوه در مجالس عزاداری برای ایجاد آرامش درونی توصیه می‌شود.

### سنبل‌الطیب

این گیاه اعصاب را آرام می‌کند و ضدسرگیجه و تپش قلب است. کسانی که به خوردن قرص‌های شیمیایی آرام‌بخش عادت کرده‌اند بهتر است به سراغ سنبل‌الطیب بروند. این گیاه ضد صرع، ضد تشنج، معرق، ادرارآور، اشتهاآور، مقوی قلب، ضد دلهره و استرس بوده و سردردهای یکطرفه، اختلالات زمان یائسگی، سکسکه‌های مداوم، بی‌خوابی، خستگی و بیماری‌هایی را که منشأ عصبی داشته باشند،

تسکین می‌دهد.

این گیاه نیز گونه‌های زیادی داشته و انواع وحشی آن خاصیت بیشتری نسبت به پرورش یافته آن دارند و معمولا در دامنه کوه‌های البرز یافت می‌شود.

جلوگیری از سفید شدن مو

سنبل‌الطیب به دلیل دارا بودن منگنز از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند و شستن چشم با جوشانده آن سرخی چشم را از بین می‌برد و مقوی معده و کبد است.

گره‌ها این گیاه دارویی را بی‌اندازه دوست دارند و به خاطر خوردن آن بی‌قرار می‌شوند به همین دلیل این گیاه علف گره نیز نامیده می‌شود. این گیاه در عطاری‌ها به فروش می‌رسد و مصرف بیش از اندازه و طولانی‌مدت آن می‌تواند باعث ضعف چشم و گوش شود.

متخصصان طب گیاهی توصیه می‌کنند برای استفاده از خواص درمانی گل گاو زبان و سنبل‌الطیب بویژه ایجاد آرامش و نشاط حداقل هفته ای 3 بار این دو گیاه را دم کرده و به جای چای نوش جان کنید.

چند توصیه

– اگر در حال مصرف داروهای شیمیایی اعصاب هستید و قصد استفاده از گیاهان دارویی را دارید حتما پزشکتان را در جریان بگذارید، چرا که تداخل دارویی ممکن است به ضررتان باشد.

– برای خرید گیاهان دارویی به عطاری‌هایی بروید که محصولاتشان در مجاورت نور آفتاب نباشند. گیاهان باید به صورت کاملا خشک در بسته‌های بهداشتی پلمب شده و دارای اسم، نشانی، تاریخ مصرف و دیگر مشخصات باشند.

– بعد از باز کردن بسته گیاه دارویی، بلافاصله آن را درون یک شیشه دردار و به دور از نور و رطوبت نگهداری کنید.

فاخره بهبهانی

جام جم