

سنبل‌الطیب، آرامبخش قوی

سنبل‌الطیب یا والرین که نام دیگر آن علف گربه است، گیاهی است با بوی بسیار مطبوع و گل‌های سفید و صورتی که معمولاً به صورت وحشی در حاشیه رودها در بیشترین مناطق ایران می‌روید.



سنبل‌الطیب یا والرین که نام دیگر آن علف گربه است، گیاهی است با بوی بسیار مطبوع و گل‌های سفید و صورتی که معمولاً به صورت وحشی در حاشیه رودها در بیشترین مناطق ایران می‌روید.

ریشه این گیاه دارای ارزش دارویی برای بیماری‌های مختلف سیستم اعصاب و روان است. اثرات دارویی ریشه تازه سه برابر خشک‌شده آن است.

سنبل‌الطیب دارای خاصیت گرم و خشک بوده و دارای خاصیت آرامبخش قوی است.

به صورت عام، سنبل‌الطیب برای کمک به درمان مشکلات زیر کمک‌کننده است:

مشکلات خواب و بی‌خوابی، افسردگی، سردردهای میگرنی، اضطراب و دلهره، تشنج، ام‌اس، پارکینسون، تیک‌های عصبی و سایر مشکلات و بیماری‌های سیستم اعصاب.

مصرف دم‌کرده سنبل‌الطیب باعث بهبود کیفیت خواب و درمان بی‌خوابی می‌شود. به این منظور می‌توان 3-5 گرم از ریشه این گیاه را در 250 میلی‌لیتر آب‌جوش دم کرده و روزی دو سه بار میل شود.

دم‌کرده مخلوط سنبل‌الطیب و بادرنجبویه نیز یک آرامبخش خوب است، این دم‌کرده برای کمک به درمان مشکلات قانندگی و اختلالات یائسگی نیز مفید است. مصرف روزانه یک تا پنج میلی‌لیتر اسانس یا عرق سنبل‌الطیب نیز به‌عنوان یک انرژی‌زا می‌تواند موثر باشد.

مصرف این اسانس در درمان دردهای شدید از جمله کمردرد و درد سیاتیک نیز موثر است.

از دیگر مصارف آن کمک به درمان سکسکه‌های مقاوم است.

دم‌کرده مخلوط سنبل‌الطیب و به‌لیمو نیز نوشیدنی بسیار مفیدی برای درمان مشکلات بی‌خوابی است.

همچنین افرادی که از مشکلات خواب دیدن زیاد یا کابوس شبانه رنج می‌برند می‌توانند این نوشیدنی مفید را در کاهش این مشکل تجربه کنند.

به کسانی که از انواع دردهای مزمن رنج می‌برند می‌توان توصیه کرد دم‌کرده ریشه این گیاه یا پودر آن را استفاده کنند.

برای تمام بیماری‌هایی که مشکلات بی‌خوابی، افسردگی، اضطراب و سایر بیماری‌های عصبی دارند توصیه می‌شود با مشورت با پزشک متخصص گیاهان دارویی از دم‌کرده سنبل‌الطیب به صورت کمکی در کنار سایر داروهای خود استفاده کنند، البته بهتر است در دوز بالا استفاده نشود، چون دوزهای خیلی بالای آن می‌تواند خطرناک یا اعتیادآور باشد.

همچنین توصیه می‌شود در دوران حاملگی از این گیاه استفاده نشود. در بعضی افراد حساسیت به این گیاه گزارش شده است. مصرف زیاد سنبل‌الطیب برای کلیه‌ها مضر است.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی