

## خواص سنبل‌الطیب؛ آبی بر آتش اضطراب

سنبل‌الطیب یا علف گربه گیاهی است که عمدتاً به دلیل آرام‌بخش بودن و خاصیتش در آرام کردن سیستم اعصاب مرکزی و عضلات شناخته شده است.



سنبل‌الطیب یا علف گربه گیاهی است که عمدتاً به دلیل آرام‌بخش بودن و خاصیتش در آرام کردن سیستم اعصاب مرکزی و عضلات شناخته شده است.

به گزارش ایسنا، سنبل‌الطیب سال‌ها به عنوان دارویی خواب‌آور به خصوص در مواقعی که بی‌خوابی ناشی از هیجان و تحریک عصبی است، کاربرد داشته است.

اگرچه این گیاه دارای ساختاری پیچیده است و بیش از 120 عنصر شیمیایی در ترکیبات آن وجود دارد اما تاکنون هیچ عوارض جانبی منفی ناشی از مصرف متعادل سنبل‌الطیب گزارش نشده است.

سنبل‌الطیب آرامش‌بخش است اما اعتیادآور نیست و از این رو داروی مفیدی برای درمان بی‌خوابی است بدون آنکه روی مراحل طبیعی خواب تاثیر سوء داشته باشد.

سنبل‌الطیب در کشورهای اروپایی به عنوان یک داروی ضداسپاسم به خصوص برای گرفتگی‌های عضلات شکمی ناشی از تحریک اعصاب و گرفتگی‌های رحمی مورد استفاده دارد. همچنین این گیاه در درمان میگرن و دردهای روماتیسمی و دیگر گرفتگی‌های عضلانی مفید است.

به گزارش ایسنا به نقل از herb wisdom، مصرف گیاه سنبل‌الطیب همچنین خللی در رانندگی ایجاد نمی‌کند.