

آرامبخش‌های گیاهی

در تحقیقات سال‌های اخیر در مورد گیاهان موثر در مشکلات عصبی (روحي روانی) تعدادی گیاه به عنوان شاخص انتخاب شده‌اند، از آن جمله گل ساعتی، سنبل‌الطیب، اکلیل کوهی، اسطوخودوس، بادرنجبویه و علف چای می‌باشد.



در تحقیقات سال‌های اخیر در مورد گیاهان موثر در مشکلات عصبی (روحي روانی) تعدادی گیاه به عنوان شاخص انتخاب شده‌اند، از آن جمله گل ساعتی، سنبل‌الطیب، اکلیل کوهی، اسطوخودوس، بادرنجبویه و علف چای می‌باشد. یکی از رایج‌ترین اختلالات روانی کاهش یا عدم آرامش است. گرچه تلاش محققان و دانشمندان باعث کشف داروهای شیمیایی متعدد برای رفع این مشکلات شده ولی عوارض جانبی این‌گونه داروها به خصوص در طولانی‌مدت باعث نگرانی مصرف‌کنندگان آن‌هاست.

به همین دلیل از چند دهه قبل، تلاش برای تهیه داروهایی با منشأ گیاهی به منظور آرامبخشی شروع شده و با کمک تجربه‌های ارزشمند گذشتگان و علوم پیشرفته امروزی، داروهای گیاهی مختلفی با اثر آرامبخش و ضدافسردگی و به شکل نوین تهیه شده است. از بین گیاهانی که از قدیم به این منظور استفاده می‌شده‌اند و امروزه با صنایع داروسازی جدید به فرآورده‌های نوین تبدیل شده‌اند، می‌توان گیاهان سنبل‌الطیب (علف گربه)، رزماری (اکلیل کوهی)، بادرنجبویه (ملیس)، گل ساعتی، نعناع، رازک و... را نام برد.

سنبل‌الطیب

گیاه سنبل‌الطیب با نام فارسی علف گربه از قدیم به عنوان آرامبخش و برای رفع بی‌خوابی استفاده می‌شده است. قسمت مورد استفاده این گیاه، ریشه‌های آن است که بوی خاصی دارد و می‌تواند باعث سرمستی گربه شود به همین دلیل این‌گونه نامیده می‌شود.

مصرف سنتی آن به صورت 5 گرم ریشه‌های له شده و جوشانده است و می‌توان روزی یک یا دو نوبت از آن مقدار استفاده کرد ولی امروز از این ریشه‌ها در صنایع داروسازی فرآورده‌هایی به شکل قرص، کپسول و قطره تهیه می‌شود که می‌توان به راحتی از آن‌ها استفاده کرد. نکته قابل اهمیت و احتیاط این است که داروهای ساخته شده از این گیاه را نباید به مدت طولانی مصرف کرد و باید پس از دو یا سه هفته مصرف آن برای یک یا دو هفته قطع شود.

رزماری

قسمت مورد استفاده گیاه رزماری (اکلیل کوهی) برگ‌های معطر آن است که از قدیم به صورت دم‌کرده به عنوان آرامبخش مورد استفاده بوده است. امروزه از این گیاه فرآورده‌هایی به اشکال مختلف تهیه می‌شود که می‌توان از آن‌ها به راحتی استفاده کرد.

مصرف سنتی آن به صورت دم‌کرده است. برای این کار می‌توان 5 گرم گیاه را خرد کرد و روی آن یک لیوان آب جوش ریخت و به مدت 20 دقیقه روی بخار قرار داد سپس آن را صاف کرد و نوشید. می‌توان مصرف این مقدار را دو بار در روز تکرار کرد و بهتر است یک نوبت آن شب، هنگام خواب باشد.

گل ساعتی

قسمت مورد استفاده گیاه گل ساعتی گل‌های آن است که بسیار زیباست. این گیاه از قدیم به عنوان آرامبخش و برای رفع بی‌خوابی مورد استفاده بوده است. امروزه نیز در صنایع داروسازی از آن فرآورده‌های مختلفی تهیه می‌کنند. مصرف سنتی آن به صورت دم‌کرده است و می‌توان حدود 5 تا 7 گرم از گل‌های خشک آن را به صورت دم‌کرده هر روز استفاده کرد.

نکته مهم و مورد احتیاط این است که فرآورده‌های این گیاه نیز به طور ممتد و طولانی‌مدت نباید استفاده کرد زیرا آلکالوئیدی در آن وجود دارد که می‌تواند باعث وابستگی شود بنابراین بهتر است مصرف آن دوره‌ای باشد و پس از مدتی مصرف قطع و بعد از مدتی دوباره شروع شود.

بادرنجبویه

بادرنجبویه گیاهی با نام علمی *Melissa officinalis* و از خانواده نعناع می‌باشد. شباهت ظاهری زیادی به نعناع دارد ولی برگ‌ها نازک‌تر، سبز کم‌رنگ و دارای بوی مطبوع و متفاوت از نعناع است. گرچه این گیاه دارای خواص زیاد و متعددی از جمله خواص ضدویروس، ضدآلزایمر، ضدنفخ و درد و اسپاسم می‌باشد ولی یکی از اثرات آن آرام‌بخش و رفع بدخوابی است.

از بادرنجبویه فرآورده صنعتی بدین منظور در ایران هنوز تهیه نشده است ولی می‌توان بر روی 5 گرم از برگ یک لیوان آب جوش ریخته و مدت 15 دقیقه بگذاریم دم بکشد (بر روی بخار) سپس صاف کرده و میل نمود. می‌توان روزی تا دو نوبت این کار را تکرار کرد.

اسطوخودوس

اسطوخودوس با نام علمی *Lavanula officinalis* از خانواده نعناع است.

از رایحه این گیاه در صنایع عطرسازی استفاده زیادی به عمل می‌آید و دارای خواص متعددی است ولی یکی از خواص آن آرام‌بخش و رفع بدخوابی است.

از این گیاه هنوز در ایران فرآورده صنعتی به منظور فوق تهیه نشده است و می‌توان آن را به صورت دم‌کرده کاملاً شبیه به گیاه قبلی مصرف نمود.

علف چای

قوی‌ترین گیاه در مورد اثرات ضدافسردگی مربوط به علف چای با نام علمی *Hypericum perforatum* از خانواده *Hypericaceae* می‌باشد این گیاه ارتباطی با گیاه چای معمولی ندارد ولی علف هرز مزارع چای است به همین دلیل بدین نام مشهور است.

نام‌های فارسی دیگر آن گل راعی، هزار چشم و هوفاریقون است. این گیاه بیش از ده سال است که در صنایع دارویی به صورت قطره و به نام هایپیران در حال تولید است. داروهای مشابه که از این گیاه توسط بیش از صد کارخانه داروسازی در دنیا تهیه می‌شوند پرمصرف‌ترین داروی گیاهی در ده سال اخیر جهان است.

اثرات مهم قطره هایپیران عبارت‌اند از: ضداضطراب و دلهره، رفع بدخوابی، ضد رخوت و سستی، مسکن درد، تسکین‌دهنده افکار مغشوش، ضد میگرن، ضد عدم تمرکز و فراموشی، ایجاد سرخوشی، ضد سواس، آرام‌بخش در بیش‌فعالی و تسکین بعضی از انواع وزوز گوش است.

گذشته از آثار فوق در کاهش عوارض قبل و زمان قاعدگی از جمله تغییرات خلق و خو، سردرد و دل‌دردها تأثیر خوبی بر جای می‌گذارد. این داروها بدون عارضه بوده و یا عوارض غیرجدی گذرا مانند دل‌آشوب معده را برای حداکثر دو درصد افراد به دنبال دارد که پس از دو هفته مصرف برطرف می‌گردد.

میزان و طریقه مصرف در راهنمای دارو ارائه شده و از دسته داروهای است که احتیاج به نسخه نداشته و می‌توان آن را بدون نسخه از داروخانه‌ها دریافت نمود.

هفته نامه سلامت - دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، متخصص فارماکونوزی

ماهانامه دنیای تغذیه - دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، استاد دانشگاه