



## خواص گل ساعت؛ گیاه دارویی

بررسی‌ها حاکی از آن است "گل ساعت" گیاهی است که برای سلامت ذهن و جسم خواص بیشماری به همراه دارد.

بررسی‌ها حاکی از آن است "گل ساعت" گیاهی است که برای سلامت ذهن و جسم خواص بیشماری به همراه دارد.

به گزارش ایسنا، گل ساعت که گونه‌ای از گیاهان گلدار به حساب می‌آید اولین بار در قرن 17 میلادی در کشور پرو کشف شد و اکنون از آن در درمان اضطراب استفاده می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف گیاه گل ساعت نه تنها روی سلامت ذهن تاثیر گذار است بلکه برای جسم مفید است و می‌توان آن را در درمان اضطراب، بی‌خوابی و به هم ریختگی معده مورد استفاده قرار داد.

نتایج یک مطالعه انجام شده در مورد تاثیر مصرف این گیاه حاکی از آن است افرادی که مدت هفت روز از نوشیدنی حاوی گیاه گل ساعت مصرف کرده بودند در کیفیت خواب آنان بهبود مشاهده شد. هرچند، به نظر می‌آید فواید مصرف این گیاه کوتاه مدت است و در افرادی تاثیرگذارتر خواهد بود که به اختلال‌های خواب خفیف مبتلا هستند.

علاوه بر تاثیر این گیاه در درمان اختلال خواب خفیف، نتایج یک بررسی دیگر نشان داد این گیاه حاوی خواص ضد اضطراب است.

همچنین این خاصیت گیاه گل ساعت روی بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند هم مشاهده شده است.

به گزارش ایسنا به نقل از هلث لاین، اگرچه مصرف گیاه گل ساعت به طور کلی بی‌ضرر به حساب می‌آید مصرف آن برای کودکان و زنان باردار تایید نشده است.