

## معجزه گرهای رنگارنگ آرامش بخش، در طبیعت

- رزماری مصرف نمائید. قسمت مورد استفاده گیاه رزماری (اکلیل کوهی) برگ های معطر آن است که از قدیم به صورت دم کرده به عنوان آرام بخش مورد استفاده بوده است. امروزه از این گیاه، فرآورده هایی به اشکال مختلف تهیه می شود که می توان از آن ها به راحتی استفاده کرد. مصرف سنتی آن به صورت دم کرده است.
- برای این کار می توان ۵ گرم گیاه را خرد کرد و روی آن یک لیوان آب جوش ریخت و به مدت ۲۰ دقیقه روی بخار قرار داد، سپس آن را صاف کرد و نوشید. می توان مصرف این مقدار را دو بار در روز تکرار کرد و بهتر است یک نوبت آن شب، هنگام خواب باشد.
- گل ساعتی را امتحان نمائید. قسمت مورد استفاده گیاه گل ساعتی گل های آن است که بسیار زیباست. این گیاه از قدیم به عنوان آرام بخش و برای رفع بی خوابی مورد استفاده بوده است. امروزه نیز در صنایع داروسازی از آن فرآورده های مختلفی تهیه می کنند. مصرف سنتی آن به صورت دم کرده است و می توان حدود ۵ تا ۷ گرم از گل های خشک آن را به صورت دم کرده هر روز استفاده کرد.
- نکته مهم و مورد احتیاط این است که فرآورده های این گیاه نیز به طور ممتد و طولانی مدت نباید استفاده کرد، زیرا آلکالوئیدی در آن وجود دارد که می تواند باعث وابستگی شود بنابراین بهتر است مصرف آن دوره ای باشد و پس از مدتی مصرف قطع و بعد از مدتی دوباره شروع شود.
- گل ساعتی برای افراد مضطربی که در سرشان افکار و درگیری های زیادی دارند و اندیشه های سرگیجه آور یا وسواسی بسیاری را تجربه می کنند، مفید است. دمنوش و چای این گیاه همچنین می تواند یک داروی گیاهی بسیار عالی برای کسانی باشد که آنچه می خواهند انجام دهند را پیدا نکرده اند و در نتیجه آن، مضطرب هستند. این گیاه می تواند برای جوانان در سنین ۲۰ سال که به دنبال اهداف شان در زندگی هستند، مفید باشد.
- به طور کلی گل ساعتی داروی گیاهی بی ضرری است و فعل و انفعالات مخالفی با سایر داروها در آن یافت نشده، البته خانم های باردار و شیرده نباید از گل ساعتی استفاده کنند، همچنین برای کودکان زیر ۶ سال نیز استفاده نشود.
- سنبل الطیب مصرف کنید. گیاه سنبل الطیب با نام فارسی علف گربه از قدیم به عنوان آرام بخش و برای رفع بی خوابی استفاده می شده است. قسمت مورد استفاده این گیاه، ریشه های

آن است که بوی خاصی دارد و می تواند باعث سرمستی گربه شود. به همین دلیل این گونه نامیده می شود.

مصرف سنتی آن به صورت ۵ گرم ریشه های له شده و جوشانده است و می توان روزی یک یا دو نوبت از آن مقدار استفاده کرد، ولی امروز از این ریشه ها در صنایع داروسازی فرآورده هایی به شکل قرص، کپسول و قطره تهیه می شود که می توان به راحتی از آن ها 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.

- بادرنجبویه مصرف کنید. بادرنجبویه گیاهی با نام علمی و از خانواده نعناع می باشد. شباهت ظاهری زیادی به نعناع دارد، ولی برگ های آن نازک تر، سبز کم رنگ و دارای بوی مطبوع و متفاوت از نعناع است. گرچه این گیاه دارای خواص زیاد و متعددی از جمله خواص ضد ویروس، ضد آلزایمر، ضد نفخ و درد و اسپاسم می باشد، ولی یکی از اثرات آن آرام بخش و رفع بدخوابی است.

از بادرنجبویه فرآورده صنعتی بدین منظور در ایران هنوز تهیه نشده است، ولی می توان بر روی ۵ گرم از برگ یک لیوان آب جوش ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذاریم دم بکشد (بر روی بخار)، سپس صاف کرده و میل نمود. می توان روزی تا دو نوبت این کار را تکرار کرد.

- آرامش با یک فنجان گل گاوزبان! گل گاوزبان گیاهی است خودرو که اغلب در دامنه کوه های البرز می روید و در حال حاضر نیز به شکل صنعتی کشت می شود. این گیاه دارای گونه های زیادی است و به دلیل خواص دارویی فراوان و گل های زیبا، بسیاری از خانواده ها آن را در باغچه های شان می کارند. برگ ها و گل ها بخش های مصرفی این گیاه را تشکیل می دهند.

گل گاوزبان به دلیل دارا بودن مقادیر چشمگیر پتاسیم و کلسیم بسیار ادرار آور بوده و با تحریک بدن، تبادلات سلولی را تنظیم و سیستم اعصاب را آرام و برای درمان ناراحتی های اعصاب به کار می رود. جوشانده و دم کرده این گیاه حواس پنجگانه را تقویت کرده و بسیار نشاط آور، بازکننده رنگ رخسار، کاهنده غم و اندوه و ضد وحشت و اضطراب است و می تواند حواس پرتی را رفع و تنگی نفس ناشی از آشفتگی ذهنی را بهبود بخشد.

- خواص دارویی و آرام بخش ذرت راجدی بگیرید.

- جین سینگ استفاده نماید جین سینگ میزان استرس را کاهش می دهد. کسانی از جین سینگ سبیری سود بیشتری می برند که افراد پراسترس (فشار روحی) با عملکرد پایین سیستم

عصبی‌اند، افرادی که دارای واکنش قلبی-عروقی ناسالم نسبت به استرس با فشارخون و ضربان قلب بالاتر هستند.

- ترخون مصرف نمایید. این گیاه از بی‌خوابی جلوگیری می‌کند. این گیاه همانند یک آرام‌بخش ملایم عمل کرده و خواب خوب را تسهیل می‌کند. نوشیدن یک فنجان چای ترخون، هر شب به شما خوابی خوش و راحت را هدیه می‌دهد.
- یک قاشق مرباخوری پر از چای کوهی را در یک لیوان آب جوش ریخته و با قاشق خوب به هم بزنید. آن گاه روی آن را با یک نعلبکی بپوشانید و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و با شکر سرخ میل کنید. این چای، یک نوشیدنی خوش رنگ، خوش مزه و دل‌چسب است که در شب‌های سرد پاییزی و زمستان، پس از یک روز کار و تلاش با ایجاد آرامش و رفع خستگی، انرژی از دست رفته را به شما باز می‌گرداند.
- به اندازه کافی فلفل مصرف نمایید. فلفل در طب سنتی برای مقابله با بی‌خوابی و مشکلات دیگر خواب بسیار مورد استفاده قرار گرفته است. یک فنجان شیر گرم بردارید و در آن ۳ قطره عسل و سه نوک انگشت پودر فلفل بریزید. ۳۰ دقیقه قبل از رفتن به تخت خواب این شیر گیاهی را بنوشید. این کار خواب راحت شما را تضمین خواهد کرد.
- گیاه بابونه را از یاد نبرید. بابونه یک گیاه آرام‌بخش مشهور است. این گیاه برای تمامی سنین و حتی کودکان بسیار مفید و بی‌ضرر است. از این گیاه در سراسر جهان برای درمان بی‌خوابی و سایر اختلالات خواب استفاده می‌شود. نوشیدن روزانه چای بابونه به رهایی از مشکلات خواب کمک می‌کند. روغنی که از بابونه گرفته می‌شود به عنوان روغنی مفید برای ماساژ مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- یک ماساژ خوب در هفته با روغن بابونه، به داشتن خوابی راحت کمک می‌کند. می‌توانید قبل از خواب یک حمام آب گرم بگیرید و ۲ تا ۳ قطره روغن بابونه به آب وان خود اضافه کنید. این کار دردهای عضلانی‌تان را از بین برده و اعصاب‌تان را آرام می‌کند. این حمام آب گرم با عصاره بابونه خواب راحت شبانه را به شما هدیه خواهد داد.
- دانه شوید را امتحان کنید. روغن‌های معطر موجود در دانه‌های شوید به عنوان یک آرام‌بخش و خواب آور ملایم عمل می‌کنند. فلاونوئیدها و ویتامین‌های B موجود در این روغن‌های گیاهی، ترشح برخی آنزیم‌ها و هورمون‌های آرام‌بخش و خواب آور را در بدن تحریک می‌کنند. این اثرات موجب می‌شود که در شب، راحت و خوب بخوابید.

- زالزالک وحشی روی سیستم قلبی-عروقی خاصیت آرام‌بخشی و تغذیه‌ای دارد. این گیاه می‌تواند بر سیستم قلبی-عروقی افرادی که به دلیل بالا بودن هورمون‌های استرس، فشارخون بالا دارند، عملکرد آرامش‌بخشی داشته باشد. این گیاه حاوی مواد شیمیایی گیاهی به نام فلونوئیدهاست که به استحکام عروق خونی کمک می‌کند.

به طور کلی به بیماران قلبی ناشی از اضطراب و استرس، مصرف یک یا ۲ فنجان دمنوش زالزالک وحشی را در طول روز توصیه می‌شود. این مقدار برای مصرف طولانی‌مدت به اندازه کافی بی‌ضرر است. کسانی که دارای مشکلات قلبی-عروقی و بیماری‌های قلبی ثابت شده هستند و زیر فشار زیادی قرار دارند، می‌توانند از آن به تنهایی یا همراه با سایر داروهای گیاهی آرام‌بخش مانند بابونه استفاده کنند.

از دیدگاه متخصصان طب گیاهی، دستاورد طولانی‌مدت این چای گیاهی کاهش اضطراب و استرس، تاثیر مثبت روی خواب و بهبود وضع روح و روان و کاهش تاثیر محرک‌های تنش‌زای محیط روی فرد است.

- گیاه پنیر باد مصرف کنید.. این گیاه به بدن برای مبارزه با استرس، به وسیله کاهش تولید هورمون استرس که در نتیجه آن واکنش جنگ و مبارزه احساسات در بدن به وجود می‌آید کمک می‌کند. عصاره گیاه پنیر باد، یک آنتی‌اکسیدان نیرومند است. این گیاه حاوی ماده شیمیایی آشواگاندولین شبه قلیایی است که خاصیت آرام‌بخشی ملایم و تسکین‌دهندگی سیستم اعصاب مرکزی را دارد.

مصرف دمنوش گیاه پنیر باد، پیش از خواب بسیار لذتبخش است! حدود یک فنجان شیر داغ (شیر گاو، بادام، برنج، سویا یا شیر بز) را با نصف قاشق چای‌خوری پودر گیاه، یا برگ‌های خشک آن مخلوط کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و سرد شود. سپس آن را صاف کنید و بنوشید. چای این گیاه برای مصرف کوتاه‌مدت چند هفته‌ای بی‌ضرر شناخته شده، اما در مورد مصرف طولانی‌مدت آن پژوهشی صورت نگرفته است.

- اسطوخودوس استفاده کنید. 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 می‌توان به صورت دم کرده کاملاً شبیه به گیاه قبلی مصرف نمود.

- علف چای مصرف نمایید. قوی‌ترین گیاه در مورد اثرات ضدافسردگی مربوط به علف چای 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 در صنایع دارویی به صورت قطره و به نام هایپیران در حال تولید است. اثرات مهم قطره هایپیران عبارت اند از: ضداضطراب و دلهره، رفع بدخوابی، ضد رخوت و سستی، مسکن درد، تسکین دهنده افکار مغشوش، ضد میگرن، ضد عدم تمرکز و فراموشی، ایجاد سرخوشی، ضد سواس، آرام بخش در بیش فعالی 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 دل دردها تأثیر خوبی بر جای می گذارد. این داروها بدون عارضه بوده و یا عوارض غیر جدی گذرا مانند دل آشوب معده را برای حداکثر دو درصد افراد به دنبال دارد که پس از دو هفته مصرف برطرف می گردد. میزان و طریقه مصرف در راهنمای دارو ارائه شده و از دسته داروهای است که احتیاج به نسخه نداشته و می توان آن را بدون نسخه از داروخانه ها دریافت نمود.

منابع مورد استفاده:

- ۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

3-12 Herbs for Relaxation, Stress Relief, And Common Sleep Disorders, By Sharing this Article, Natural On, (<https://naturalon.com>), 2017

4-7 Natural Anti-Anxiety Herbs to Reduce Stress, by Christina Sarich, Natural Society, (<http://naturalsociety.com>), 2017

5--6 Natural Tea Remedies for Stress and Anxiety, By Toby Nwazor, Oath Inc., (<https://www.huffingtonpost.com>), 2017

۶- The Top 5 Herbs for Relaxation, Bastyr University,

(<http://health.bastyr.edu/news/health-tips>), 2015



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com