**گیاهان دارویی مفید برای اعصاب**

**دکتر محمد حسین صالحی سورمقی، گیاهان دارویی مفید برای اعصاب را به شرح زیر نام می برد:**

بنگ دانه - بید- پونه- تاتوره- تاجریزی سیاه- خشخاش- چای کوهی- شاهدانه – زرشک- گل مغربی- گریپ فروت- مارچوبه- کاسنی- گل محمدی- قهوه- نسترن- اسطوخودوس – بابونه – بادرنجبویه – بهارنارنج - جوی دوسر - جین سینگ – جینکو – چای – رازک – ریحان – زردچوبه – زعفران - سنبل الطیب - علف چای – کرفس - گل رنگ - گل ساعتی - گل گاو زبان - نعنا فلفلی - نعنا قمی.

در متن پایین تعدادی از گیاهان دارویی مفید برای بهبود و رفع برخی ناراحتی های اعصاب را بیان می کنیم که تعدادی با هم و تعدادی به تنهایی استفاده می شوند.

**آرامش اعصاب**

1)یک قسمت گل بابونه ، یک قسمت گیاه اسطو خودوس ، یک قسمت برگ نعناع ، دو قسمت ریشه سنبل الطیب ، سه قسمت میوه رازیانه و سه قسمت گل و برگ پاخری را بکوبید (منظور از قسمت، نسبت مواد به هم می باشد) و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت 20 دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، هر بار یک فنجان صبح و شب میل کنید.

2)ریشه سنبل الطیب ، برگ نعناع و گیاه اسطوخودوس ( از هر کدام سه قسمت) را بکوبید و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، صبح و شب میل کنید.

3)ریشه سنبل الطیب، گل رازک، گیاه اسطوخودوس، گیاه فرنجمشک، گل بابونه و میوه انیسون ( از هر کدام یک قسمت) را بکوبید و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، صبح و شب میل کنید.

4) 20گرم بادرنجبویه و 20 گرم علف چای و 5 گرم رازک را بکوبید و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت 20 دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، صبح و شب میل کنید.

5) 2تا 4 گرم علف چای (هوفاریقون) را بکوبید. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی سه بار، هر بار یک فنجان،  یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

6) 5تا 10 گرم گلبرگ شقایق را بکوبید. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی سه بار، هر بار یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

7) 2تا 4 گرم گیاه ریحان را بکوبید. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، هر بار یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

8) 2تا 4 گرم گل بابونه را بکوبید. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، هر بار یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

9) 1تا 2 گرم برگ مریم گلی را بکوبید. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، هر بار یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

10) 2تا 4 گرم ریشه سنبل الطیب را بکوبید. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی سه بار، هر بار یک فنجان میل کنید.

این گیاه دارویی برای رفع مشکلات عصبی زیر نیز مفید است:

هیستری ، هیجان ، ترس ، تشنج های عصبی ، سرگیجه های عصبی ، سرفه های عصبی، آسم و ترس شبانه کودکان.

**رفع سردرد**

1)سنبل الطیب، اکلیل کوهی، بابونه و نعناع ( از هر کدام یک قسمت) را بکوبید و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت 20 دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، صبح و شب میل کنید

.

2) 3گرم اسطوخودوس، 3 گرم تخم گشنیز و 5 دانه فلفل سیاه را بکوبید و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، هر بار یک فنجان، نیم ساعت بعد از غذا میل کنید

.

 3) 10گرم صمغ عربی، 10 گرم تخم گشنیز و 10 گرم تخم کدو را بکوبید و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، هر بار یک فنجان، یک ساعت قبل از غذا میل کنید.

 4)برگ بادرنجبویه ، گل بهار نارنج، اسطوخودوس ، میوه نسترن و میوه رازیانه (از هر کدام 10 گرم) را بکوبید و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت 20 دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و گرم گرم میل کنید.

**مقوی اعصاب**

1) 2تا 5 گرم گیاه اسطوخودوس را بکوبید. سپس آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی سه بار، هر بار یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

2) 2تا 4 گرم برگ نارنج را بکوبید. سپس آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، هر بار یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

**رفع بی خوابی**

1)ریشه سنبل الطیب، گیاه فرنجمشک، گیاه اسطوخودوس و گیاه پاخری ( از هر کدام یک قسمت) را بکوبید و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، صبح و شب میل کنید.

2) 15گرم بادرنجبویه ، 10 گرم رازیانه،  5 گرم بابونه، 5 گرم نعناع ، 5 گرم سنبل الطیب و 5 گرم علف چای را بکوبید و با هم مخلوط کنید. یک قاشق غذا خوری از این مخلوط را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، صبح و شب میل کنید.

**رفع هیستری**

1) 2تا 4 گرم برگ بادرنجبویه را بکوبید. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، هر بار یک فنجان ، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

2) 1تا 2 گرم گیاه سداب را بکوبید. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، هر بار یک فنجان ، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

3) 2/0تا 5/0 گرم کلاله زعفران را بکوبید. سپس در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی  دو بار، هر بار یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید (همراه غذا نیز می توان مصرف نمود).

**منابع :**

- سایت آی آر طب (بانک اطلاعات داروهای گیاهی و گیاهان دارویی)

-

کتاب گیاهان دارویی و گیاه درمانی – تالیف دکتر محمد حسین صالحی سورمقی