

**بخش اجتماعی** – آيا صبح‌ها با نشاط از رختخواب بيرون مي‌پرید و آماده شروع روز جديد هستيد، يا بعد از يك عالم كش و قوس به آرامي از زير پتو بيرون مي‌خريد و از همان اول صبح منتظرید كه دوباره به رختخواب برگردید؟ اگر گزينه دوم در مورد شما صادق است، بهتر است بدانيد كه تنها نيستيد. حق داريد كه زندگي‌تان را به خاطر اين حجم از تعهدات كاري، مراقبت از فرزندان و كارهاي خانه سرزنش كنيد. محققان مي‌گويند از هر پنج نفر، يك نفر احساس خستگي غيرمعمول دارد و از هر ۱۰ نفر، يك نفر به خستگي مزمن و طولاني مدت دچار است. زن‌ها بيشتر از مردان احساس خستگي مي‌كنند. اين اتفاق معمولاً به خاطر يك مشكل آشكار يا خيالي جزئي پيش مي‌آيد كه رفع آن آسان است و در موارد خيالي كمی مي‌تواند نشانه يك مشكل جدی باشد.

در اينجا متخصصان عادت‌هاي بد و ناسالمي را مطرح کرده‌اند كه باعث افزايش احساس خستگي در شما مي‌شوند.

**وقتي خسته هستيد ورزش نمي‌كنيد**

عدم تحرک و فعاليت براي ذخيره انرژي تأثير معكوس روي شما خواهد داشت. اخيرا محققان طی تحقیقاتی دریافته‌اند افراد بزرگسالی که زیاد پشت ميز می‌نشينند اما در عين حال افراد سالمی بوده و سه روز در هفته و هر بار حدود ۲۰ دقيقه ورزش می‌کنند بعد از شش هفته احساس خستگي کمتر و انرژي بيشتری خواهند داشت. تمرين و ورزش منظم باعث بالا رفتن مقاومت و استقامت بدن شده، سيستم گردش خون را بهبود مي‌بخشد و اکسيژن و مواد مغذی بيشتری به بافت‌هاي شما می‌رساند.

**نوشيدن آب کافی**

كمبود آب بدن، باعث کاهش ميزان انرژي می‌شود. در واقع كم آبی به کاهش ميزان خون بدن و غليظتر شدن آن می‌انجامد. اين مسئله باعث می‌شود كه پمپاژ خون از سوي قلب با شدت كمتری انجام شود و سرعت رسيدن اكسيژن و مواد مغذی به بافت ها را کاهش دهد. برای اینکه چنین اتفاقی نیافتد سعی کنید وزن خود را متعادل نگه داشته و در روز به میزان کافی مایعات بنوشید.

**به مقدار کافی آهن دریافت نمی‌کنید**

كمبود آهن باعث می‌شود كه احساس بی‌حالی و تنبلی، ضعف و تندخویی داشته باشید و قادر نباشيد به خوبی تمرکز كنيد. اين باعث خستگي شما می‌شود زیرا اكسيژن كمتری به بافت‌ها و عضلاتتان می‌رسد. برای پیشگیری از ابتلا به کم خونی، میزان مصرف آهن خود را افزایش دهید و غذاهایی مانند گوشت گاو کم چرب، لوبیا قرمز، تخم مرغ، سبزیجات سبز برگ دار، آجیل و کره بادام زمینی را همراه با غذاهایی بخورید که سرشار از ویتامین C هستند چرا که ویتامین C باعث افزایش جذب آهن هنگام غذا خوردن می‌شود.

**كمال‌گرا هستيد**

تلاش برای کامل بودن –که شاید در عمل کاری غیرممکن باشد– باعث می‌شود كه سخت‌تر و بیش از حد نیاز كار كنيد. در واقع شما اهدافی را برای خود تعیین می‌کنيد كه غیرواقعی بوده و دسترسی به آنها دشوار يا غیرممکن است و در پایان از خودتان به هيچ عنوان رضایت نخواهيد داشت. سعی کنید برای پروژه‌های خود يك بازه‌ی زمانی محدود در نظر بگيريد و از آن پیروی كنيد. با این كار به این

بخش اجتماعی- آيا صبح‌ها با نشاط از رختخواب بيرون مي‌پرید و آماده شروع روز جديد هستيد، يا بعد از يك عالم كش و قوس به آرامي از زير پتو بيرون مي‌خريد و از همان اول صبح منتظرید كه دوباره به رختخواب برگردید؟

اگر گزينه دوم در مورد شما صادق است، بهتر است بدانيد كه تنها نيستيد. حق داريد كه زندگي‌تان را به خاطر اين حجم از تعهدات كاري، مراقبت از فرزندان و كارهاي خانه سرزنش كنيد. محققان مي‌گويند از هر پنج نفر، يك نفر احساس خستگي غيرمعمول دارد و از هر ۱۰ نفر، يك نفر به خستگي مزمن و طولاني مدت دچار است. زن‌ها بيشتر از مردان احساس خستگي مي‌كنند. اين اتفاق معمولاً به خاطر يك مشكل آشكار يا خيالي جزئي پيش مي‌آيد كه رفع آن آسان است و در موارد خيالي كمی مي‌تواند نشانه يك مشكل جدی باشد.

در اينجا متخصصان عادت‌هاي بد و ناسالمي را مطرح کرده‌اند كه باعث افزايش احساس خستگي در شما مي‌شوند.

وقتی خسته هستيد ورزش نمي‌كنيد

**بخش اجتماعی** – در آغاز فصل پاييز برای اينكه واكنش‌هاي آلرژي فصلی‌تان را تحت كنترل خود بگيريد، بايد عوامل اصلي برانگيزاننده‌ی اين علائم را خوب بشناسيد. هدف شما اين است كه تا جایی كه امکان دارد، واكنش‌هاي آلرژيک خود را به حداقل برسانيد، اما ممكن است نسبت به عادت‌هاي مضر روزانه‌ی خود يا چيزهايی در اطراف‌تان كه علائم آلرژيک‌تان را بدتر می‌كنند آگاهی نداشته باشید. در آغاز فصل پاييز برای اينكه واكنش‌هاي آلرژي فصلی‌تان را تحت كنترل خود بگيريد، بايد عوامل اصلي برانگيزاننده‌ی اين علائم را خوب بشناسيد.

**ميوه‌هايی كه پروتئين‌هايی مشابه گرده‌ها دارند**

اگر عطسه می‌کنید و آبریزش بینی دارید، ممکن است با خوردن بعضی از میوه‌ها و سبزی‌ها مشكل داشته باشید، كه به آن سندرم آلرژي دهانی (*OAS*) می‌گویند و موسسه آسم و آلرژي آمریکا تخمین می‌زند كه بيشتر از يك سوم مبتلایان به آسم اين سندرم را دارند.

پروتئینی كه در پوست بعضی از میوه‌ها و سبزی‌هاي خام مانند سيب، گوجه فرنگي و طالبی پيدا می‌شوند ممكن است دليلی برای تشديد علائم آلرژيک‌تان باشند، البته هر آلرژي، يك سری از غذاهای محرک خاص خودش را شامل می‌شود. گرده‌ها و پروتئين‌هاي غذایی خیلی شبیه هم هستند، و برای همین بدن شما فكر می‌كند شما گرده خورده‌ايد. در نتيجه با علائمی چون خارش گلو و دهان و سرفه روبرو می‌شويد. پوست كندن میوه‌ها می‌تواند از واكنش‌هاي آلرژيک‌تان كم كند، حتی پختن میوه هم می‌تواند مفيد باشد.

فقط مراقب باشید! تحقیقات نشان می‌دهد حدود ۲ درصد از افراد مبتلا به سندرم آلرژي دهانی علائمی دارند كه ممكن است پیشرفت كرده و تبديل به شوک آنافیلاكتيک شود؛ شوک آنافیلاكتيک يك واكنش آلرژيک شديد و نادر است كه اگر درمان فوری صورت نگیرد می‌تواند كشنده باشد.

**لنزهاي تماسی**

وقتي تعداد گرده‌ها زياد می‌شود و شما همچنان از لنزهاي تماسی‌تان استفاده كنيد. اگر گرده‌ای در چشم‌تان گرفتار شود و همانجا بماند، با مشكلات بيشتری مواجه خواهيد شد. لنزهاي تماسی نرم، بيشتر مستعد جذب محرک‌هاي موجود در هوا، مانند دود يا گرد و غبار هستند، چون نفوذ پذيرترند. لنز نرم، اكسيژن بيشتری به چشم‌هاي‌تان می‌رساند اما می‌تواند هر چيزی را جذب كند. اگر به استفاده از لنز عادت کرده‌ايد و از لنزهاي سخت هم خوش‌تان نمی‌آيد، بايد از لنزهاي يكبار مصرف استفاده كنيد.

**استرس**

استرس وضعيت شما را بدتر می‌كند. مطالعه‌ای اخير، ميزان استرس ۱۷۹ نفر كه

**اجتماعی**

# به این دلایل همیشه خسته‌اید

نتیجه می‌رسید که زمان اضافه‌ای که همیشه به کار می‌گرفتید اصلا باعث ارتقاء وضعیتتان نمی‌شد.

**از کاه، کوه می‌سازید**

اگر وقتی رئیس‌تان شما را به نشست غیرمنتظره‌ای فرا می‌خواند فکر می‌کنید که قرار است به زودی اخراج شوید یا هنگام دوچرخه سواری هر لحظه منتظرید که تصادف کنید، پس به این قضیه اعتقاد دارید که همیشه بدترین سناریو برایتان رخ خواهد داد. این تشویش می‌تواند باعث از کار انداختن شما شده و به لحاظ روانی شما را خسته کند. هر وقت دچار این افکار شدید، نفس عمیق بکشید و



اگر وقتی رئیس‌تان شما را به نشست غیرمنتظره‌ای فرا می‌خواند فکر می‌کنید که قرار است به زودی اخراج شوید یا هنگام دوچرخه سواری هر لحظه منتظرید که تصادف کنید، پس به این قضیه اعتقاد دارید که همیشه بدترین سناریو برایتان رخ خواهد داد. این تشویش می‌تواند باعث از کار انداختن شما شده و به لحاظ روانی شما را خسته کند. هر وقت دچار این افکار شدید، نفس عمیق بکشید و

نتیجه می‌رسید که زمان اضافه‌ای که همیشه به کار می‌گرفتید اصلا باعث ارتقاء وضعیتتان نمی‌شد.

از خودتان بپرسید چقدر احتمال دارد بدترین حالت رخ بدهد. بروید بیرون قدم بزنید، مراقبه یا ورزش کنید و یا درباره‌ی نگرانی‌هایتان با دوستی مشارکت کنید که قضیه را واقع بینانه‌تر از شما می‌بیند.

**صبحانه نمی‌خورید**

غذایی که می‌خورید در واقع سوخت بدنتان را تأمین می‌کند، و وقتی می‌خواهید بدن شما از آنچه که شب هنگام شام مصرف کرده‌اید استفاده می‌کند تا عمل پمپاژ اکسیژن و خون را انجام دهد. بنابراین وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، لازم است که با خوردن صبحانه مجددا سوخت بدنتان را تأمین کنید. نخوردن صبحانه باعث می‌شود که احساس تنبلی و بی‌حالی داشته باشید. در واقع خوردن صبحانه درست مثل این است که موتور متابولیسم بدنتان را با هندل روشن کنید.

بهترین گزینه برای صبحانه، غلات کامل، پروتئین کم چرب و چربی سالم است.

**هله هوله زیاد می‌خورید**

غذاهای سرشار از شکر و کربوهیدرات‌های ساده، شاخص قند خون بالایی دارند. این شاخص نشان می‌دهد که کربوهیدرات با چه سرعتی می‌تواند میزان قند خون را افزایش دهد. بالا رفتن قند خون و سپس افت ناگهانی آن در طول روز باعث

**اجتماعی**

# به این دلایل همیشه خسته‌اید

ایجاد احساس خستگی می‌شود. سعی کنید با خوردن پروتئین کم چرب همراه با غلات کامل در هر وعده‌ی غذایی میزان قند خون خود را ثابت نگه دارید.

**نمی‌توانید «نه» بگویید**

شاد و راضی نگه داشتن مردم اغلب به قیمت صرف انرژی و شادی شما تمام می‌شود. بدتر شدن این شرایط می‌تواند شما را در طول زمان عصبی کند. فرقی نمی‌کند در چه شرایطی هستید، نیازی نیست همیشه «بله» بگویید. خودتان را طوری آموزش دهید که «نه» گفتن را یاد بگیرید. مثلا این کار را در ماشینتان تمرین کنید و بلند بگویید نه. شنیدن این کلمه با صدای بلند شرایط را برایتان ساده‌تر خواهد کرد تا دفعه‌ی بعد راحت‌تر این کار را انجام دهید.

**دفتر کارتان شلوغ و به هم ریخته است**

یک میز در هم و برهم و شلوغ باعث محدود شدن توانایی و قابلیت شما برای تمرکز می‌شود و در نتیجه قادر نخواهید بود به خوبی اطلاعات را پردازش کنید. در پایان هر روز، سعی کنید از این مسئله اطمینان حاصل کنید که کارهای شخصی‌تان سازماندهی شده‌اند. این کار باعث می‌شود که فردا صبح، شروع مثبتی داشته باشید. اگر دفتر‌تان به یک سازماندهی و جایجایی کلی نیاز دارد، سعی کنید تا حد امکان یک باره و طی یک زمان همه را انجام دهید، بهتر است در وهله‌ی اول از چیزهایی که جلوی چشمتان است شرع کنید بعد بروید سراغ میز و بعد کتوشوها را یکی یکی تمیز کنید.

**روزهای تعطیل هم کار می‌کنید**

چک کردن ایمیل زمانی که کنار استخر در حال استراحت هستید فشار زیادی به لحاظ روانی به شما وارد می‌کند. داشتن آرامش روانی باعث می‌شود که ذهن و جسمتان بتوانند بهتر خودشان را سازماندهی کنند و در نتیجه با قدرت و انرژی بیشتری به سر کار برگردید. در واقع وقتی بدون دغدغه و با همه وجود استراحت می‌کنید، خلاق‌تر و پرکارتر می‌شوید.

**برای بیدارماندن در طول روز کافئین مصرف می‌کنید**

شروع روز با نوشیدن قهوه زیاد چندان هم بد نیست، در واقع تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن حداکثر سه فنجان قهوه در روز برای شما مفید است، اما مصرف نادرست کافئین می‌تواند به طور جدی در چرخه‌ی خواب و بیداری‌تان اختلال ایجاد کند. در واقع کافئین باعث مسدود شدن آندونوزین می‌شود که محصول جانبی سلول‌های فعالی است که وقتی تجمع پیدا کرده یا میزان آن زیاد می‌شود، خواب را در شما تحریک می‌کند.

**آخر هفته‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانید**

بیدار ماندن تا آخرین ساعات شب جمعه و بعد خوابیدن در صبح جمعه منجر به بروز مشکلاتی در جمعه شب و بیداری در صبح شنبه می‌شود. از آنجایی که ماندن در خانه باعث محدود شدن زندگی اجتماعی شما می‌شود، سعی کنید نزدیک به زمان طبیعی خود در صبح روز بعد از خواب بیدار شوید و بعد از ظهر چرت خوب و عمیقی داشته باشید. یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای باعث شارژ مجدد بدن می‌شود بی آنکه وارد خواب عمیقی بشوید.

(منبع: HEALTH)

سال هفدهم / شماره ۴۷۵۹

**حوادث**

**هشدار درباره عطری که در سه**

**روز جان مصرف کننده را می‌گیرد**

**بخش اجتماعی** – رسانه ها از فروش عطری به نام «ریلکس» در بازارهای مصر، سودان، لبنان، عراق، بحرین و کویت خبر می دهند که مصرف کننده سه روز پس از استفاده از آن جان خود را از دست می دهد.

در مصر وزارت تدارکات این کشور نسبت به فروش این عطر در داروخانه ها و مراکز عطر و ادکلن فروشی هشدار داده است. به گزارش شبکه العربیه این وزارتخانه دستور داده تا بلافاصله این عطرها از بازار جمع آوری شود.

در الجزائر مقامات این کشور دستور تحقیقات درباره وجود چنین عطری و صحت و سقم خیرهای منتشر شده در این رابطه را صادر کرده اند.

در خبرها آمده وجود مواد شیمیایی فوق العاده سمی در این عطر موجب مرگ مصرف کننده ظرف سه روز می شود. در گزارشها نامی از مواد شیمیایی سمی برده نشده است.

به گزارش هافینگتن پست کارشناسان نسبت به وجود چنین ماده ای ابراز تردید کرده اند. به اعتقاد آنها موادی چون «آستون» و یا مایع بی رنگ «بنزن» می تواند اثرات سویی بر انسان برجا گذارد، اما نسبت به وجود عطری که در عرض سه روز پس از مصرف افراد را از بین می برد ابراز شک و تردید شده است.

براساس همین منبع در ماه ژانویه سال جاری نیز شایعاتی درباره وجود ماده ای به نام ریلکس پخش شده بود. سایت اینترنتی البیان در تاریخ ۲۱ اوت سال جاری بیانیه مقامات کشور امارات عربی متحده را در این زمینه منتشر کرده بود که در آن خبر وجود چنین ماده ای تکذیب شده بود.

**مسافرنمای آراسته دستگیر شد**

**بخش اجتماعی** – رئیس کلانتری ۱۱۱ هفت چنار از دستگیری یک سارق مسافرنامه خبر داد.

سرهنگ قدرت الله حق پرست دراین باره گفت: چندی پیش یکی از شهروندان به کلانتری ۱۱۱ مراجعه و اعلام کرد که فردی قوی هیکل با کت و شلوار

سرمه‌ای رنگ راه راه و ظاهری آراسته به عنوان مسافر، سوار ماشینش شده اما پس از طی مسافتی و در فرصتی مناسب اموال داخل داشبورد خودرو که شامل وجه نقد و مدارک هویتی‌اش بوده داخل روزنامه‌ای که به همراه داشت ریخته و از ماشین پیاده شده است.

وی افزود: شاکای پس از پیاده شدن مسافر متوجه به سرقت رفتن اموالش شده است.

حق‌پرست با بیان اینکه به منظور پیشگیری از وقوع حوادث مشابه، مأموران کلانتری سریعاً دستگیری متهم را در دستور کار قرار دادند، گفت: چهره متهم از سوی شاکای ترسیم شده و در اختیار گشت‌های انتظامی کلانتری قرار گرفت و سرانجام عوامل کلانتری متهم را در حین گشت زنی رؤیت و در یک عملیات دستگیر و به کلانتری انتقال دادند.

حق پرست با اشاره به بازجویی از متهم گفت: متهم که در ابتدا منکر هرگونه بزه انتسابی بود اما پس از مواجه شدن با دلایل و مستندات چاره‌ای جز اعتراف نداشت و به سرقت انجام شده، اعتراف کرد.

**قتل برادر با ضربات متعدد چاقو**

**بخش اجتماعی** – فرمانده انتظامی استان بوشهر گفت: فردی که روز گذشته در یکی از محلات جنوبی شهر بوشهر در یک درگیری برادر خود را به قتل رسانده بود، ۴ساعت پس از قتل دستگیر شد.

سردار خلیل واعظی گفت: صبح روز گذشته پلیس از وقوع درگیری منجر به قتل در منزلی مسکونی در محله سرتل بوشهر مطلع شد.

وی افزود: بلافاصله ماموران کلانتری ۱۳ بوشهر به منزل مورد نظر اعزام شدند که فردی به‌منظور عوض کردن مسیر تحقیقات به پلیس گفت که برادرش بر اثر درگیری با سارقین زخمی و به قتل رسیده است.

سردار واعظی بیان کرد: با ورود پلیس به منزل و بررسی میدانی محل حادثه مشاهده شد مقتول بر اثر ضربات متعدد چاقو در کتف، کمر و شکمش فوت کرده و خون آلود روی زمین افتاده است.

این مقام ارشد پلیس ادامه داد: پس از بررسی‌های پلیسی و اطلاعاتی و جمع آوری مستندات لازم، پلیس کمتر از ۴ ساعت پس از حادثه برادر مقتول را به‌عنوان مظنون دستگیر کرد.

وی تصریح کرد: متهم دستگیر شده ۱۲ ساعت پس از دستگیری به قتل برادر خود با ضربات چاقو به علت اختلاف شخصی اعتراف کرد.

**ریزش کوه در منطقه بایجان جاده هراز**

**بخش اجتماعی** – اورژانس مازندران از ریزش کوه در منطقه بایجان در محور هراز بر روی سه خودرو خبر داد. به گزارش ایسنا، در خیر اورژانس مازندران آمده است، در ساعت ۵:۲۳ شنبه ۸ مهر در اثر ریزش سنگ از کوه بر روی خودروهای پراید، نیسان و پورشه چهارم مصدم شدند.

در این حادثه دو مرد ۳۷ ساله و یک زن ۳۰ ساله و یک مرد ۵۵ ساله مصدوم شدند که مرد ۵۵ ساله به درمانگاه منتقل شد و بقیه به‌صورت سرپایی مداوا شدند.

**عوارض استفاده از سنبل الطیب**

از آنجایی که سنبل الطیب برای کلیه مضر است باید آن را با کتیرا مصرف کرد. استفاده از این گیاه در برخی افراد عوارض جانبی نظیر سردرد، نا آرامی و حتی بی‌خوابی را به همراه دارد.به علت اینکه این گیاه بر روی سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد، در مواردی که فرد نیاز به بیهوشی داشته باشد، تداخل این گیاه با داروهای بیهوشی اثر بدی روی بیمار می‌گذارد بنابراین باید حداقل ۲ هفته قبل از عمل جراحی مصرف این گیاه قطع شود همچنین در استفاده از گیاه سنبل الطیب در دوران بارداری و شیردهی باید احتیاط شود.

**دود دست دوم سیگار**

آلرژی را هم به لیست بلند و بالای بیماری‌های ناشی از سیگار کشیدن اضافه کنید. در مطالعه‌ای، تاثیرات دود تنباکو روی مبتلایان به آلرژی بررسی شد و محققان دریافتند میزان آنتی بادی IGE اختصاصی بر علیه آلرژن، در افرادی که در معرض دود دست دوم سیگار قرار گرفته بودند، بسیار بسیار بالا بوده است. دود سیگار هم مانند عطر و ... می‌تواند سیستم تنفسی‌تان را تحریک کند، پس بهترین کار، اجتناب از چنین شرایطی است.

**کلر**

شنا کردن در استخرهای کلر دار و حتی فقط نشستن در کنار این استخرها می‌تواند به اندازه‌ی شمع و عطر برای آلرژی‌تان بد باشد. کلر، گازی تحریک‌کننده است که اثری مانند عطر و ادکلن و ... روی شما دارد. اگر بتوانید کلر را استشمام کنید، پس وارد بدن‌تان شده است. استخرهای سروپوشیده از استخرهای روباز هم بدتر هستند زیرا کلر، در محیطی کوچک‌تر پخش می‌شود.

**سلامت نیوز**

**عوارض استفاده از سنبل الطیب**

از آنجایی که سنبل الطیب برای کلیه مضر است باید آن را با کتیرا مصرف کرد. استفاده از این گیاه در برخی افراد عوارض جانبی نظیر سردرد، نا آرامی و حتی بی‌خوابی را به همراه دارد.به علت اینکه این گیاه بر روی سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد، در مواردی که فرد نیاز به بیهوشی داشته باشد، تداخل این گیاه با داروهای بیهوشی اثر بدی روی بیمار می‌گذارد بنابراین باید حداقل ۲ هفته قبل از عمل جراحی مصرف این گیاه قطع شود همچنین در استفاده از گیاه سنبل الطیب در دوران بارداری و شیردهی باید احتیاط شود.

**بخش اجتماعی** – نوشیدن دمنوش‌ها در فصل‌های پاییز و زمستان بسیار مفید است و نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف دارند. سنبل الطیب یکی از پرمصرف‌ترین گیاهان دارویی است که مصرف صحیح آن تقویت اعصاب، کاهش استرس و افزایش آرامش را به همراه دارد. این گیاه برای تولید داروهای شیمیایی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. پس برای آشنایی با خواص دارویی این دمنوش با ما همراه باشید. ریشه سنبل الطیب دارای طبع گرم و خشک است. این گیاه اثر ضد تشنج دارد، در رفع تب و ناراحتی‌های عصبی مفید و ضد اسپاسم و آرام‌بخش است. بی‌خوابی در درمان می‌کند و سبب از بین بردن کرم معده و روده می‌شود. در درمان میگرن موثر

است و دلهره، تشویش و نگرانی را برطرف می‌کند. گرد گیاه سنبل الطیب زخم‌ها را التیام می‌بخشد.گیاه سنبل الطیب در تهیه داروهای مسکن، قلبی، ضداضطراب، میگرن، تشنج و درد کاربرد دارد. برای تهیه دمنوش آرام‌بخش سنبل الطیب، ریشه خشک شده سنبل الطیب را بشویید و مقداری معین آب جوش به آن اضافه کنید سپس بگذارید این محلول به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دم بکشد تا ترکیبات شیمیایی آرام‌بخش این گیاه آزاد شود. در صورت تمایل می‌توان از ۱۵ گرم سنبل الطیب و ۱۵ گرم گل‌گاوزبان به همراه یک عدد لیموعملانی برای تهیه دمنوش آرام‌بخش استفاده کرد. نوشیدن این دمنوش حداقل نیم ساعت قبل از خواب بسیار مفید است.

**دمنوشی به جای قرص آرامبخش**

است و دلهره، تشویش و نگرانی را برطرف می‌کند. گرد گیاه سنبل الطیب زخم‌ها را التیام می‌بخشد.گیاه سنبل الطیب در تهیه داروهای مسکن، قلبی، ضداضطراب، میگرن، تشنج و درد کاربرد دارد. برای تهیه دمنوش آرام‌بخش سنبل الطیب، ریشه خشک شده سنبل الطیب را بشویید و مقداری معین آب جوش به آن اضافه کنید سپس بگذارید این محلول به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دم بکشد تا ترکیبات شیمیایی آرام‌بخش این گیاه آزاد شود. در صورت تمایل می‌توان از ۱۵ گرم سنبل الطیب و ۱۵ گرم گل‌گاوزبان به همراه یک عدد لیموعملانی برای تهیه دمنوش آرام‌بخش استفاده کرد. نوشیدن این دمنوش حداقل نیم ساعت قبل از خواب بسیار مفید است.