

به نام خدا



اداره آموزش و پرورش منطقه 1

موضوع : تاثیر برخی گیاهان دارویی بر روی کیفیت خواب و آرامش

دبیرستان فرزانهگان 2

محققان : وانیا یاراللهی , صبا احمد معظم

استاد راهنما : سرکار خانم رستگاری

پایه تحصیلی : پایه هشتم



چکیده :

در این پروژه برخی گیاهان پس از مطالعات اولیه و بررسی معایب و مزایا آن ها انتخاب شدند و پس از پودر شدن تاثیر آن ها بر روی کیفیت خواب و کاهش استرس در مورد افرادی که مشکل کم خوابی یا عدم خواب راحت به دلیل اضطراب داشتند بررسی شد و نتایج مثبتی بدست آمد



اهداف ما:

همانطور که میدانیم در این دوران که ویروس کرونا شیوع کرده و مردم دغدغه های زیادی دارند و شرایط کاری خیلی مساعد نیست و مشکلات مالی و خانوادگی باعث اضطراب خیلی ها شده که این اضطراب تاثیر بدی روی خواب افراد گذاشته است , به همین دلیل با توجه به اینکه در مطالعات به این نتیجه رسیده بودیم که برخی گیاهان در حفظ آرامش و خواب راحت تاثیر دارند ترکیبی را معرفی میکنیم که نقش موثری در برطرف کردن این مشکل داشته باشد و جایگزین خوبی برای مصرف داروهای شیمیایی آرامش بخش یا خواب آور باشد .



چه چیزهایی باعث ایجاد خواب بهتر و آرامش و حس بهتر می شود؟

➤ وجود آهن ، پتاسیم ، فسفر ، منیزیم ، کلسیم کافی در بدن

➤ وجود ویتامین های گروه B

➤ وجود ویتامین C و E و D و K



چه گیاهانی این مواد را دارند ؟

بادرنجبویه

گل ساعتی

نیلوفر آبی

سنبل الطیب

اسطوخودوس

آووکادو

گل نسترن

علف چای

بابونه



انتخاب گیاهان :

باتوجه به بررسی خواص
گیاهان که در بالا معرفی
شدند سه گیاه که کمترین
عوارض
رو دارند انتخاب کردیم .

گیاهان نتخاب شده :

- ✓ اسطوخودوس
- ✓ گل نرگس
- ✓ بادرنجبویه
- ✓ بابونه



خواص گیاه بادرنجبویه :

بادرنجبویه داروی مورد علاقه پزشک بزرگ ایرانی، ابوعلی سینا بود که جهت تقویت قلب و انبساط روح تجویز می کرده است.

استفاده از این گیاه به عنوان یک داروی ضد افسردگی تا قرن هفدهم ادامه داشت. آزمایش‌های جدید بر روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می دهد که این گیاه همانند یک داروی مسکن بر روی دستگاه عصبی مرکزی عمل می کند و به همین دلیل آرام بخش است.



خواص گیاه بابونه :

ضده افسردگی و اضطراب است و همچنین رایحه ی درمانی دارد و بخارات آن مستقیماً به بخش بویایی مغز می روند تنفس را آرام می کند و واکنش بدن را به استرس کاهش می دهد.

خاصیت رایحه ی بابونه و اسطوخودوس بسیار برای درمان و جلوگیری از اضطراب مناسب است.

بابونه برای رفع بی خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت موثر است.

در متون پزشکی و دارویی کهن و نیز از نگاه دانشمندان ایران بابونه از جایگاه ویژه ای برخوردار بوده و هست. برای مثال در آثار دیوسکوریدوس، جالینوس، ابن سینا و ابن بیطار با بیان های متفاوت به خواص درمانی این گیاه از جمله در بیماری های دستگاه عصبی، گوارشی و تنفسی اشاره شده است.



آزمایش گیاه بابونه در بریتانیا :

در یک آزمایش دست کم 12 هفته ای در بریتانیا این ترکیب روی کسانی امتحان شده که اضطراب مدام و بی خوابی شبانه داشتند استرس در این ادم ها با نوشیدن مقدار کم و زیادی از این نوشیدنی ها و قطع و وصل شرادط آزمایش به شکل محسوسی کاهش پیدا کرده و رود فعالیت های اجتماعی و زندگی شخصی شان تاثیر گذاشته زمان خواب شان تنظیم شده و رویاهای زیبایی هم دیده اند.



خواص گیاه اسطوخودوس :

استنشام بوی اسطوخودوس از طریق چشم بندها در هر دم و بازدم به کاهش اختلال خواب کمک می کند

این گیاه به راحتی می تواند اعصابتان را آرام و عضلاتتان را شل کند. می توانید روزانه دو تا سه فنجان دم کرده ی اسطوخودوس میل کنید. از این گیاه مفید برای رفع اختلالات خواب، سردرد و ناراحتی های عصبی نیز استفاده می شود.



خواص گل نرگس:

گل نسترن مقوی برای اعصاب و مهار کننده لیپو اکسیژناز است و بی خوابی را بر طرف می کند
است A و B, K هست و همچنین حاوی ویتامین های گروه C میوه ی گل نسترن غنی ترین منبع ویتامین
این گیاه عوارض زیادی ندارد و اگر دارد ناشناخته است



نحوه ی آزمایش این مواد :

ما در این پژوهش خواستار استفاده از عصاره ی این گیاهان بودیم اما با شیوع ویروس کرونا و به دلیل تعطیلی مدارس این گیاهان را به صورت پودری استفاده کردیم و تاثیر آن را بروی خواب افراد مختلف بررسی کردیم



نحوه استفاده :

ابتدا از گیاهان پودری تهیه کردیم سپس آن را در یک پارچه با بافت درشت قرار دادیم هرشب قبل خواب آن را بو میکردیم و سپس آن را در نزدیک بالشت خود قرار میدادیم همچنین می توان پارچه ی حاوی پودر تهیه شده از گیاهان را به عنوان چشم بند روی چشم قرار داد مادر این پژوهش میخواستیم با استفاد از عصاره ی این گیاهان و با کمک اسپری روی چشم بندها هم این آزمایش را انجام دهیم که به دلیل شیوع کرونا نتوانستیم اینکار را کنیم



نتایج آزمایشات :

بین افرادی که مورد آزمایش قرار گرفتند. که تعدادشان 10 نفر بود در همه موارد شاهد افزایش کیفیت و میزان خواب بودیم و علاوه بر آن استرس افراد کاهش یافته بود که این نشان دهنده موفقیت ما در رسیدن به هدفمان بوده است



منابع :

www.elixiran.com

www.irandoc.ac.ir

www.alltheweb.com

www.chemweb.com

استفاده از کتاب هایی مثل: گیاهان دارویی
تالیف شده توسط مهندس شهرام مقصودی

استفاده از مفردات دارویی موثر در درمان بی خوابی در
طب سنتی ایرانی نوشته شده توسط پژوهشگران: زهره
فیض آبادی، فاطمه علی اصل، مرضیه قرایتی، ژاله علی
اصل



از توجه شما عزیزان بسیار متشکرم

