

گیاه سنبل الطیب

ارائه دهنده

فرشاد سلیمانی

استاد درس

دکتر وهابی



سنبل الطیب *Valeriana officinalis*

سنبل الطیب متعلق به خانواده *valerianaceae*
میباشد که در زبان های مختلف به نام های متفاوتی
شناخته می شود.

مقدمه و تاریخچه

➤ سنبل الطیب یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی با نام علمی **Valeriana officinalis** در ایران و جهان است که از آن برای مصارف گوناگون دارویی ، غذایی و بهداشتی استفاده می شود . والرین (**valerian**) ، از کلمه لاتین « والار »، به معنی سلامتی و سالم بودن مشتق می شود که نشان دهنده خواص شفابخشی گیاه سنبل الطیب است

➤ حکما از ریشه سنبل الطیب در زمان رومیها جهت بیماریهای عصبی، اضطراب و رفع خستگی استفاده میکردند. امپراتور روم در سال ۲۵۳ تا ۲۶۰ بعد از میلاد اولین بار از آن استفاده دارویی کرد. ریشه کاربرد درمانی آن در آلمان و ایالات متحده از پزشکی یونان باستان که در اصل توسط بقراط حکیم و بعداً توسط دیوسکورید پایه گذاری شده می باشد

➤ . گالن ان را برای بی خوابی تجویز کرد . دیوسکورید و گالن آن را به نام داروی «phu» نامیدند که نشانگر بیان بیزاری از بوی رنجاننده آن که جاذب گربه (علف گربه) هم است ، می باشد .ویژگیهای آرام بخشی سنبل الطیب در حدود حدقل ۲۰۰۰ سال پیش شناسایی شد . سنبل الطیب در قدیم نه تنها به عنوان دارو بلکه به عنوان ادویه و عطر استفاده شده است .





معرفی و گیاهشناسی

➤ گیاهی است علفی و چندساله، با ارتفاع ۵۰ تا ۱۵۰ سانتی متر، دارای ساقه ای توخالی و استوانه ای شکل، برگهای آن منقسم به ۷ تا ۱۱ برگچه هستند که به صورت متقابل بر روی ساقه دیده می شوند. گل هایش به رنگ سفید یا صورتی می باشند که به صورت گل آذین دیهیم دیده می شوند

➤ . میوه اش فندقه ای تخم مرغی شکل است و بذرها در این گیاه دارای پاپوس هایی هستند که سبب سهولت انتشار آنها می شوند. وزن هزار دانه اش ۵/۰ تا ۶/۰ گرم است. به دلیل بوی خاص ریشه اش که سبب جلب توجه گربه ها می شود به **علف گربه هم معروف است**

➤ برگها مرکب تک شانه ای با ۷ الی ۲۱ قسمت ، نیزه ای شکل ،
با حاشیه های دندانان ای و تقریباً دمبرگ دار ، گلهای صورتی
کم رنگ یا سفید ، که دارای ۳ پرچم و یک مادگی مرکب از
تخمندان سه برچه ای است ، در اواخر خرداد تا اوایل مرداد به
صورت گل آذین دیهیم سه شاخه با ظاهری چترمانند بر روی
ساقه ظاهر میشوند

➤ در بازار تجارت ریزوم سنبل الطیب به صورت قطعاتی به طول **cm 5-2** و قطر **cm 1.5-1** پوشیده از ریشه های افشان فراوان به طول **cm 10-8** و ضخامت **cm 2-1** بوده و بوی اسید والرنیک و ایزو والرنیک می دهد .



500. Gemeiner Galban.

Galbana officinale L.







T's Flowers





©



© - lubomir hlasek

www.hlasek.com

Valeriana officinalis a120

پراکنش و نیازهای اکولوژیکی

- سنبل الطیب در مناطق معتدل و مرطوب اروپا و آسیا می
روید و در کشورمان در مناطق شمال غربی و اطراف اصفهان
به صورت خودرو دیده می شود

➤ سنبل الطیب گیاهی است که به هوای معتدل و رطوبت فراوان در طول رویش نیاز دارد. این گیاه خاک های دارای زهکش مناسب را می پسندد. پراکندگی آن معمولاً از ارتفاع ۱۰۰۰ متری دامنه ها بالاتر نمی رود . زیستگاه و کشت آن در کنار رودخانه ها ، نهرها ، در مناطق باتلاقی ، بیشه زارها و مراتع اروپا ، آسیا و ایران است

➤ منشاء سنبل الطیب نواحی معتدل اروپا و آسیا (بین عرض های جغرافیایی ۴۱ و ۷۰ درجه) است . سنبل الطیب به هوای معتدل و آب نسبتاً زیاد با بارندگی ۶۰۰-۷۰۰ میلی متر نیاز دارد . بذر آن در دمای ۱۸-۲۰ درجه سانتیگراد و در حضور نور و رطوبت کافی جوانه میزند . کشت وسیع در آلمان ، هلند ، فرانسه ، بلژیک ، ژاپن و ایالات متحده امریکا دارد . خاکشناسی و مواد و عناصر غذایی به خاکی با بافت متوسط نیاز دارد و خاک های سنگین و بسیار مرطوب برای آن مناسب نیست





ترکیبات شیمیایی

➤ قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است و معمولاً از ریشه گیاهی که بیش از سه سال عمر دارد استفاده می شود سنبل الطیب پس از خشک شدن برنگ قهوه ای در می آید . طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است . عطر آن پس از خشک شدن بیشتر می شود .

➤ ریشه سنبل الطیب حاوی ۱٪ اسانس است . این اسانس در ریشه تازه بیشتر است و بتدریج که ریشه خشک می شود مقدار اسانس آن کاهش یافته ولی بوی آن قوی تر می شود . اسانس تازه برنگ سبز مایل به زرد است ولی در اثر ماندن غلیظ میشود . آثار دارویی ریشه تازه آن سه برابر خشک شده آن است . سنبل الطیب باید در حرارت کم خشک شود و در حرارت بالا تمام اثر دارویی آن از بین می رود

خواص داروئی:

➤ ریشه سنبل الطیب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است
خواص مهم آن به شرح زیر می باشد

➤ (۱) اثر ضد تشنج دارد

➤ (۲) در رفع ناراحتی های عصبی و هیستری مفید است

➤ (۳) ضد اسپاسم و آرام بخش است

- (۴) تب بر است
- (۵) در معالجه صرع اثر مفید دارد
- (۶) بیخوابی را درمان می کند
- (۷) ضد کرم معده و روده است
- (۸) گاز معده را از بین می برد

- ۹) ضد هیجان است
- ۱۰) میگرن را برطرف می کند
- ۱۱) سر دردهای ناشی از سیگار کشیدن و مصرف الکل را رفع می کند
- ۱۲) برای برطرف کردن دلهره و تشویش و نگرانی مفید است
- ۱۳) در درمان بیماری مالیخولیا اثر مفید دارد
- ۱۴) در برطرف کردن درد سیاتیک موثر است
- ۱۵) درد معده را برطرف می کند
- ۱۶) سکسکه مداوم را از بین می برد

- (۱۷) تقویت کننده نیروی جنسی است
- (۱۸) ترشح ادرار را زیاد می کند
- (۱۹) درد سینه را برطرف می کند
- (۲۰) استفراغ را برطرف می کند
- (۲۱) دهان را خوشبو می کند
- (۲۲) در معالجه مرض قند موثر است
- (۲۳) گرد سنبل الطیب را روی زخم ها بپاشید التیام یابند





طرز استفاده

- از گیاه سنبل الطیب به اشکال زیر استفاده می شود :
 - - دم کرده (**Infusion**) گرم :
- ۲-۳ گرم سنبل الطیب خیسانده شده در 225 ml آب جوش به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه در داخل یک ظرف سرپوشیده.

➤ - دم کرده (Infusion) سرد :

۲-۳ گرم سنبل الطیب غوطه ور در 225 ml آب جوش به مدت ۶-۸ ساعت.

➤ - تنتور (Tincture) سنبل الطیب :

در فارماکوپه های هلند، آلمان و سوئیس مرسوم است که هم از طریق خیساندن و هم صاف کردن در غلظتی برابر با یک قسمت گیاه به پنج قسمت آب و الکل (اتانول ۷۰٪) تهیه می شود . مایع قهوه ای تیره با مزه و بوی تند سنبل الطیب به دست می آید که باید دور از نور و در ظرف کاملاً در بسته نگهداری شود .

- عصاره مایع سنبل الطیب

➤ با غلظتی برابر با یک قسمت گیاه به یک قسمت آب و الکل (اتانول ۷۰٪) که هم از طریق خیساندن و هم صاف کردن تهیه می شود . مایع قهوه ای تیره به دست آمده باید دور از نور و در ظرف کاملاً در بسته نگهداری شود .

- عصاره خشک شده ریشه سنبل الطیب

➤ از ریشه های ریز ریز شده سنبل الطیب و اتانول ۷۰٪ تهیه می شود . این پودر ریز و خشک شده و جاذب الرطوبت قهوه ای تیره با مزه و بوی تند سنبل الطیب ، باید دور از نور و رطوبت نگهداری شود .

دزهای مصرفی :

- ▶ پودر: ۲-۳ گرم سه بار در روز
- دم کرده سرد : یک فنجان سه بار در روز
- دم کرده گرم : یک فنجان سه بار در روز

➤ تنتور (۱:۵) : ml3-1، (۲۰-۶۰ قطره) سه بار در روز



عصاره روان (۱:۱) : ml1-0.3، (20-10 قطره) یک تا چند بار (تا سه بار) در روز

اسانس : 6-2 (ml 0.25-0.05 قطره) تا دو بار در روز

➤ استعمال خارجی : ۱۰۰ گرم برای هر وان پر آب

مضرات :

➤ چون سنبل الطیب برای کلیه مضر است باید آنرا با کتیرا خورد

زراعت

➤ برای هر ۱۰۰ متر مربع کاشت اصلی، ۵-۱۰ گرم بذر سنبل الطیب در ۱۰ متر مربع سطح پرورشی مخزن شیشه ای یا پلاستیکی می افشانند . هر هکتار به ۶۰-۸۰ هزار نشاء نیاز دارد . در بذر پاشی مستقیم هم $3-1.5 \text{ kg/ha}$ بذر نیاز است . نشاء کاری در نیمه دوم تیر ماه و انتقال نشاء به زمین اصلی در بهار و یا پاییز انجام می شود

اثرات متقابل و بررسی ترکیب با سایر گیاهان دارویی و مقایسه با سایر داروها

➤ در ترکیب با گل راعی (*Hypericum perforatum*) به عنوان جایگزین برای diazepam برای معالجه علائم اضطراب در ترکیب با کافور (*Cinnamomum camphora*) و ولیک (*Crataegus spp.*) برای معالجه بی نظمی های عملکردی قلبی – عروقی مصرف می شود

➤ ترکیب سنبل الطیب و بادرنجبویه (*Melissa officinalis*)
و مقایسه با داروهای رایج سنبل الطیب نویدی است برای
افرادى که بعد از قطع کردن قرصهای خواب آور گروه ،
Benzodia zepine دچار بی خوابی و بی نظمی خوابی
می شوند

از حسن توجه شما متشکرم ▶

