



## تولید و بررسی اثر آرام بخش گیاهی

پژوهشگران: نیلرام ابوالحسنی، نیوشا صفایی، کیانا عابدین، آندیا هنری

معلم راهنما: سرکار خانم آذین

### پیشنهادها

با توجه به فرار بودن اسانس‌های استخراج شده، پیشنهاد می‌شود در صورت عدم استفاده از آن‌ها، از سرپوش مناسب استفاده شود تا جلوی تبخیر گرفته شود. برای جلوگیری از بروز مشکل حین انجام تقطیر، بهتر است قبل از شروع آزمایش تمام وسایل نظیر مبرد را بررسی کنیم تا در وقت صرفه‌جویی شود.

### مواد و روش‌ها

ما برای استخراج اسانس از گیاهان از روش تقطیر استفاده کردیم. ما برای انجام تقطیر از وسایل زیر استفاده نمودیم:  
چراغ بونزن، مبرد، بالن، زانویی، قطره‌گیر، بشر، ترازو برای اندازه‌گیری جرم مواد و پایه.  
گیاهان مورد استفاده عبارتند از: اسطوخودوس، پرتقال، نارنج، سنبل الطیب و دارچین  
۱۵ گرم پرتقال را به همراه ۲۵۰ سی‌سی آب درون بالن ریختیم و روی شعله آن را تقطیر کردیم.  
سپس نارنج، دارچین و سنبل الطیب را هم به همین ترتیب تقطیر کردیم.  
پس از عصاره‌گیری گیاهان پرسش‌نامه‌ای طرح کردیم و به ۲۰ نفر از دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم دبیرستان نوآور به همراه ۲ سی‌سی اسانس یکی از گیاهان مورد نظر تحویل دادیم.

### چکیده

ما درباره گیاهانی که اثر آرامبخش دارند، تحقیق کردیم و با روش تقطیر از برخی گیاهان آرامبخش مانند دارچین، سنبل الطیب و... اسانس گرفتیم.  
سپس با طرح پرسشنامه‌ای، میزان اثر آن‌ها را بر دانش‌آموزان پایه‌ی هفتم دبیرستان نوآور بررسی کردیم.

### تحلیل و نتایج

ما این آزمایش را با مواد مختلف امتحان کردیم. آزمایش اول ما با مواد نارنج و پرتقال و دارچین و سنبل الطیب اما نتایج خیلی خوبی نداشت و افراد از بوی ماده‌ها خوششان نیامد. اما بار دوم آزمایشمان نتایج بهتری داشت. مواد مورد آزمایشمان شامل پرتقال و دارچین و سیب بودند. از نظر افراد سیب بویی تقریباً شیرین و ترش و پرتقال بویی تقریباً تند و شیرین و البته دارچین بویی تقریباً تند و شیرین داشت.

### مقدمه

پروژه ما ساخت محلول‌های آرامبخش گیاهی با اسانس‌گیری از گیاهانی مثل اسطوخودوس، سنبل الطیب، دارچین، پرتقال و... به روش تقطیر است، زیرا از این گونه گیاهان جهت خواب آوری و کاهش استرس استفاده می‌شود.  
طبق آزمایش‌هایی که توسط متخصصان طب سنتی انجام شده است، پخش رایحه‌ی گیاهانی مثل دارچین، اسطوخودوس و... بر روی بالشت و یا پخش آن با دستگاه بخور می‌توان از خواص آرامبخشی آن‌ها بهره برد. طی تحقیقات انجام شده، متوجه شدیم که داروهای گیاهی راه حل مناسبی برای درمان بیخوابی و ایجاد آرامش است. خوشبختانه، راه‌های زیادی برای غلبه بر بی‌خوابی و عدم توانایی برای به خواب رفتن وجود دارد که یکی از بهترین آن‌ها استفاده از مکمل‌های گیاهی یا حتی مصرف خود گیاه می‌باشد.

### منابع

بیتوته  
www.beytoote.com  
ویکی‌پدیا  
fa.wikipedia.org  
نمناک  
www.namnak.com

### تصاویر و نمودارها

