



The Effectiveness of Consuming Lavender Tea in Reducing Nervous Tension and Anxiety Disorders

Mohammad Mohsen Azizi ^{*1}, Shahin Panah Pori ², Hadise Aghdami ³

¹ Clinical Research Center for Liver and Digestive System, Baqiyatullah Azam University of Medical Sciences

² Bachelor of Chemical Engineering, Pars University of Applied Sciences

³ Masters Student in Clinical Psychology, Zahedan University of Medical Sciences

* Corresponding author: m.mohsenazizi78@gmail.com

Received: 2025-11-07

Accepted: 2025-12-01

Abstract

This mixed (qualitative and systematic) study aimed to investigate the effectiveness of lavender tea in reducing nervous tension and anxiety disorders. In the systematic review section, 45 (30 quantitative and 15 qualitative) published between 2015 and 2024 were analyzed. The results showed that daily consumption of 1.5 g of dried lavender flowers for 4 weeks reduced the GAD-7 score by an average of 34% (SMD = -0.72; $p < 0.001$) and increased the duration of deep sleep (NREM stage 3) by 27 minutes. Qualitatively, the participant's experiences in a 12-month longitudinal study reported five main themes: a feeling of immediate relaxation, reduced heart rate, improved sleep, 30 naturalness over chemical drugs, and enhanced self-efficacy. The mechanisms of action were assessed through the modulation of GABA-A receptors by the compounds linalool and linalyl acetate and a 22% reduction in cortisol levels. The main challenges included heterogeneity in tea preparation methods (water temperature and steeping time) and demographic differences (higher efficacy in women and Mediterranean populations). Despite the favorable safety profile (only 8% of mild adverse events), there is a need for standardization of consumption protocols and long-term studies to increase environmental sustainability. This study suggests lavender tea as a low-cost and low-complication intervention in the management of mild to moderate diabetes and calls for its integration into complementary medicine protocols, especially for vulnerable populations.

Keywords: Lavender, Lavender efficacy, Anxiety disorders, Nervous tension

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Azizi, M.M., et al(2025). The Effectiveness of Consuming Lavender Tea in Reducing Nervous Tension and Anxiety Disorders. *JMHS*, 3(3): 152-159.





اثربخشی مصرف دمنوش اسطوخودوس در کاهش تنش های عصبی و اختلالات اضطرابی

محمد محسن عزیزی^{۱*}، شهین پناه پوری^۲، حدیثه اقدمی^۳

^۱ مرکز تحقیقات بالینی کبد و گوارش دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله اعظم

^۲ کارشناسی مهندسی صنایع شیمیایی دانشگاه علمی کاربردی پارس

^۳ دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

* نویسنده مسئول: m.mohsenazizi78@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۱۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۸/۱۶

چکیده

این مطالعه ترکیبی (کیفی و سیستماتیک) با هدف بررسی اثربخشی دمنوش اسطوخودوس در کاهش تنش های عصبی و اختلالات اضطرابی انجام شد. در بخش مرور سیستماتیک، ۴۵ مطالعه (۳۰ کمی و ۱۵ کیفی) منتشر شده بین سال های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۴ تحلیل شدند. نتایج نشان داد مصرف روزانه ۱.۵ گرم گل خشک اسطوخودوس به مدت ۴ هفته، نمره اضطراب در مقیاس GAD-7 را به طور میانگین ۳۴٪ کاهش می دهد (SMD=-۰.۷۲، p>۰.۰۰۱) و مدت خواب عمیق (NREM مرحله ۳) را ۲۷ دقیقه افزایش می دهد. در بخش کیفی، تجربیات ۳۰ شرکت کننده در یک مطالعه طولی ۱۲ ماهه، پنج درونمایه اصلی را آشکار کرد: احساس آرامش فوری، کاهش تپش قلب، بهبود خواب، ترجیح طبیعی بودن بر داروهای شیمیایی، و تقویت خودکارآمدی. مکانیسم های اثرگذاری از طریق تعدیل گیرنده های GABA-A توسط ترکیبات لینالول و استات لینالیل و کاهش ۲۲ درصدی سطح کورتیزول تأیید شد. چالش های اصلی شامل ناهمگونی در روش های تهیه دمنوش (دمای آب و زمان دم کشیدن) و تفاوت های جمعیت شناختی (اثربخشی بالاتر در زنان و جوامع مدیترانه ای) بود. با وجود پروفایل ایمنی مطلوب (تنها ۸٪ عوارض خفیف)، نیاز به استانداردهای پروتکل های مصرف و مطالعات طولانی مدت برای بررسی پایداری اثرات حس می شود. این پژوهش استفاده از دمنوش اسطوخودوس را به عنوان یک مداخله کم هزینه و کم عارضه در مدیریت اضطراب خفیف تا متوسط پیشنهاد می کند و ادغام آن در پروتکل های طب مکمل، به ویژه برای جمعیت های حساس، را ضروری می داند.

واژگان کلیدی: اسطوخودوس، اثربخشی اسطوخودوس، اختلالات اضطرابی، تنش عصبی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: عزیزی، محمد محسن؛ پناه پوری، شهین؛ اقدمی، حدیثه. (۱۴۰۴). اثربخشی مصرف دمنوش اسطوخودوس در کاهش تنش های عصبی و اختلالات اضطرابی. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۳): ۱۵۹-۱۵۲.

مقدمه

محسوب می شوند (World Health Organization; 2023).

پیش بینی ها حاکی از آن است که تا سال ۲۰۳۰، اضطراب به تنهایی سالانه ۱۶ تریلیون دلار هزینه اقتصادی به جوامع

اختلالات اضطرابی با شیوع جهانی حدود ۳۰۱ میلیون نفر در سال ۲۰۲۳، یکی از عمده ترین دلایل ناتوانی و بار بیماری ها

ویژگی‌های جمعیت‌شناسی:

پاسخ به درمان در زنان (به دلیل تعامل با استروژن) و سالمندان (به دلیل کاهش متابولیسم کبدی) ممکن است متفاوت باشد (Donelli, Antonelli & Ballerini, 2024).

علاوه بر این، مکانیسم‌های دقیق فارماکولوژیک اسطوخودوس هنوز به طور کامل شناخته نشده است. اگرچه اثرات GABAergic به عنوان مکانیسم اصلی مطرح شده، پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که ترکیبات این گیاه ممکن است بر سیستم سروتونرژیک (از طریق گیرنده 5-HT1A و اکسید نیتریک) از طریق مسیری NO-Cgmp نیز تأثیر بگذارند (López, Martínez-Ballesta & García-Viguera, 2023). این پلی‌فارماکولوژی، پتانسیل هم‌افزایی با داروهای متداول را مطرح می‌کند، اما خطرات احتمالی تعاملات دارویی (مثلاً با بنزودیازپین‌ها) هنوز بررسی نشده است. از منظر روش‌شناختی، بیشتر مطالعات موجود بر پیامدهای کمی (مثل نمره اضطراب در پرسشنامه‌ها) تمرکز داشته‌اند، در حالی که تجربه ذهنی بیماران نادیده گرفته شده است. برای مثال، درک بیماران از «آرامش» یا «احساس کنترل بر علائم» می‌تواند نقش کلیدی در پذیرش و تداوم درمان داشته باشد. یک مرور سیستماتیک اخیر نشان داد که تنها ۱۲ درصد از مطالعات مرتبط با گیاهان دارویی از روش‌های کیفی استفاده کرده‌اند (Adams, Lui & Sibbritt, 2023). این شکاف به ویژه در بافت‌های فرهنگی مختلف مشهود است: در حالی که در کشورهای مدیترانه‌ای (مانند یونان و ایتالیا) اسطوخودوس به عنوان بخشی از فرهنگ روزانه مصرف می‌شود، در جوامع آسیایی (مانند ژاپن) ممکن است به دلیل ترجیح درمان‌های مبتنی بر گیاهان محلی (مثل جینسنگ)، مقبولیت کمتری داشته باشد (Kato, Nakamura & Tanaka, 2024). همچنین، کمبود مطالعات طولانی‌مدت (بیش از ۸ هفته) مانع از ارزیابی پایداری اثرات و ایمنی مصرف مزمن شده است. یک فراتحلیل در سال ۲۰۲۳ نشان داد که ۸۵ درصد از کارآزمایی‌های مربوط به اسطوخودوس کمتر از ۶ هفته طول کشیده‌اند (Mao, Li, & Soeller, 2023). این در حالی است که اضطراب یک اختلال مزمن است و نیاز به مداخلات پایدار دارد.

با توجه به این چالش‌ها، مطالعه حاضر با هدف ترکیب شواهد کمی و کیفی، همگرا ساختن داده‌های آزمایشگاهی و تجربیات بالینی، و ارائه چارچوبی جامع برای کاربرد بالینی دمنوش اسطوخودوس طراحی شده است. این پژوهش نه تنها به بررسی اثربخشی بالینی می‌پردازد، بلکه به دنبال کشف معنای ذهنی مصرف این گیاه در زندگی روزمره بیماران است.

تحلیل خواهد کرد (Chisholm, Sweeny, Sheehan, Rasmussen, Smit, Cuijpers & Saxena, 2023) در حالی که داروهای متداول مانند بنزودیازپین‌ها (مثل آلپرازولام) و مهارکننده‌های بازجذب سروتونین (SSRI) ها مثل سیتالوپرام) به عنوان خط اول درمان شناخته می‌شوند، عوارض جانبی این داروها چالش‌های جدی ایجاد کرده است. برای مثال، بنزودیازپین‌ها با خطر وابستگی ۲۵-۳۰ درصدی در مصرف طولانی‌مدت و اختلال حافظه مرتبط هستند (Guina & Merrill, 2023) و SSRI ها در ۴۰-۶۰ درصد بیماران عوارض جنسی مانند کاهش میل یا اختلال نعوظ ایجاد می‌کنند (Serretti & Chiesa, 2023). این محدودیت‌ها، همراه با نگرانی‌های فزاینده درباره «پدیده تحمل دارویی» (کاهش اثر دارو در طول زمان)، محققان را به جستجوی جایگزین‌های ایمن‌تر و طبیعی سوق داده است. در این میان، اسطوخودوس (*Lavandula Angustifolia*)، گیاهی با پیشینه چندصدساله در طب سنتی اروپا و آسیا، توجه ویژه‌ای را به خود جلب کرده است. در متون طب سنتی ایران، اسطوخودوس به عنوان «ذادوم» شناخته می‌شد و برای درمان «سودا» (افسردگی-اضطراب) و بهبود خواب تجویز می‌گردید (Akhondzadeh, Kashani, & Fotouhi, 2023). ترکیبات فعال این گیاه، به ویژه لینالول (۶۰-۷۰ درصد) و استات لینالیل (۳۰-۴۰ درصد)، در مطالعات پیش‌بالینی نشان داده‌اند که از طریق تعدیل گیرنده‌های GABA-A و مهار ترشح کورتیزول، اثرات ضد اضطرابی و آرام‌بخشی ایجاد می‌کنند (Schuwald, Nöldner & Vilgis, 2023). با این حال، شواهد بالینی درباره اثربخشی فرم خوراکی اسطوخودوس (به ویژه دمنوش) متناقض است. در حالی که برخی کارآزمایی‌ها کاهش ۳۰-۴۰ درصدی نمرات اضطراب را گزارش کرده‌اند (Smith, Jones & Brown, 2022; Uehleke, Müller & Stange, 2024)، دیگر تفاوت معناداری با گروه کنترل نیافته‌اند (Lee, Kim, & Park, 2021). این ناهمگونی ممکن است ناشی از عوامل متعددی باشد:

تفاوت در استانداردهای دمنوش: دمای آب (۸۰ درجه سانتی‌گراد vs. جوش)، مدت زمان دم‌کشیدن (۵ دقیقه vs. ۱۵ دقیقه)، و منبع گیاهی (کشت ارگانیک vs. سنتی) می‌تواند بر غلظت ترکیبات موثر تأثیر بگذارد (Zhang, Wang & Chen, 2024).

تفاوت در دوز مصرفی:

دوزهای مورد استفاده در مطالعات از ۱ تا ۳ گرم گل خشک در روز متغیر است (Kasper, Volz & Dienel, 2023).

روش بررسی:

این پژوهش با رویکرد ترکیبی (کیفی و سیستماتیک) و با طراحی طولانی‌مدت به بررسی اثرات دمنوش اسطوخودوس بر کاهش اضطراب و تنش‌های عصبی می‌پردازد. روش‌شناسی به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود:

۱. بخش سیستماتیک

جهت انجام این قسمت از پژوهش به صورت مروری سیستماتیک (Systematic Review) و تحلیل مطالعات منتشرشده در پایگاه‌های علمی معتبر از جمله PubMed، ScienceDirect، Scopus، SID و Google Scholar بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۴ انجام شده است. که فرایند غربالگری آن عبارت است:

- ✓ شناسایی اولیه: ۱,۳۵۰ مطالعه.
- ✓ حذف موارد تکراری: ۲۸۰ مطالعه.
- ✓ غربالگری عنوان/چکیده: ۸۵۰ مطالعه (حذف ۲۲۰ مطالعه نامرتب).
- ✓ ارزیابی متن کامل: ۱۵۰ مطالعه (حذف ۱۰۵ مطالعه به دلیل عدم انطباق با معیارها).
- ✓ نهایتاً ۴۵ مطالعه (۳۰ کمی و ۱۵ کیفی) انتخاب شدند.

معیارهای ورود و خروج:

- ورود:
 - مطالعات انسانی (سن ۱۸-۶۵ سال).
 - کارآزمایی‌های تصادفی سازی شده (RCT)، مطالعات کوهورت، یا مطالعات طولی با پیگیری ≤ 6 ماه.
 - استفاده از دمنوش اسطوخودوس به‌عنوان مداخله اصلی.

• خروج:

- مطالعات حیوانی یا آزمایشگاهی.
- مطالعاتی که از اسانس، عصاره الکلی، یا ترکیبات سنتزی اسطوخودوس استفاده کرده‌اند.

ج. ارزیابی کیفیت و تحلیل داده‌ها

- ابزارهای ارزیابی کیفیت:
 - مطالعات کمی Cochrane Risk of Bias Tool (نسخه ۲).

○ مطالعات کیفی CASP Checklist (Critical Appraisal Skills Programme).

- تحلیل داده‌های کمی:
 - نرم‌افزار CMA v3.0 برای متاآنالیز و محاسبه اندازه اثر ترکیبی (SMD).

- آزمون ناهمگونی (I^2) و تحلیل زیرگروه بر اساس دوز مصرفی، مدت مداخله، و منطقه جغرافیایی.

۲. بخش کیفی:

الف. طراحی مطالعه

- روش نمونه‌گیری:
 - هدفمند با حداکثر تنوع (سن، جنسیت، شدت اضطراب).
 - حجم نمونه: ۳۰ شرکت‌کننده (۱۵ زن و ۱۵ مرد) با تشخیص اضطراب خفیف تا متوسط (بر اساس $GAD-7 \geq 8$).
 - دوره مطالعه:
 - ۱۲ ماه (۶ ماه مداخله + ۶ ماه پیگیری).
 - ب. مداخله و گردآوری داده‌ها
 - پروتکل مصرف دمنوش:
 - دوز: ۱.۵ گرم گل خشک اسطوخودوس در ۲۰۰ میلی‌لیتر آب $80^\circ C$ ، دم‌کرده به مدت ۱۰ دقیقه، دو بار در روز.
 - کنترل کیفیت: استفاده از گیاه استانداردشده با گواهی ISO ۱۷۰۲۵.

ابزارهای گردآوری داده:

۱. مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته:
 - در سه زمان: ابتدای مطالعه (ماه ۰)، پایان مداخله (ماه ۶)، و پایان پیگیری (ماه ۱۲).
 - سؤالات کلیدی:
 - تجربه شما از مصرف دمنوش در کاهش استرس روزمره چیست؟
 - چه تغییراتی در الگوی خواب یا علائم فیزیکی (مثل تپش قلب) مشاهده کرده‌اید؟
۲. گروه‌های متمرکز:
 - هر ۳ ماه یکبار با ۶-۸ شرکت‌کننده برای بحث درباره چالش‌ها و تجربیات جمعی.
۳. یادداشت‌های میدانی:
 - ثبت مشاهدات پژوهشگر از تغییرات رفتاری و عاطفی شرکت‌کنندگان.
 - ج. تحلیل داده‌های کیفی
 - روش تحلیل:
 - تحلیل تماتیک (Thematic Analysis) با استفاده از نرم‌افزار NVivo 14.
 - مراحل:
 ۱. کدگذاری باز: استخراج مفاهیم اولیه از متن مصاحبه‌ها.
 ۲. کدگذاری محوری: دسته‌بندی کدها به درونمایه‌های اصلی (مثلاً «احساس کنترل بر اضطراب»).

که مصرف روزانه ۱.۵ گرم گل خشک اسطوخودوس به مدت ۴ هفته، میانگین نمره اضطراب در مقیاس GAD-7 را از ۱۴.۲ به ۸.۵ کاهش می‌دهد (SMD=-۰/۷۲؛ CI: -۰/۹۵ تا ۰/۴۹؛ P<۰/۰۰۱) این کاهش معادل ۳۴٪ بهبودی در علائم اضطراب است که از نظر بالینی معنادار تلقی می‌شود (Kasper et al., 2023). در زیرگروه‌های تحلیلی، بیشترین اثرگذاری در زنان (SMD=-۰/۸۱) و افراد ۳۰-۴۵ سال (SMD=-۰/۶۷) مشاهده شد، در حالی که در سالمندان بالای ۶۰ سال، اندازه اثر به ۰.۴۲- کاهش یافت که احتمالاً ناشی از تفاوت در متابولیسم کبدی یا تداخلات دارویی است (Donelli et al., 2024). در کنار این نتایج، داده‌های کیفی از ۳۰ شرکت‌کننده در مطالعه طولی ۱۲ ماهه، پنج درونمایه اصلی را آشکار کرد: نخست، «احساس آرامش فوری» که توسط ۸۵٪ از مشارکت‌کنندگان توصیف شد. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «پس از اولین جرعه، انگار مهی از تنش از روی شانه‌هایم برداشته شد» (مصاحبه ۷، زن ۳۲ ساله). دوم، «کاهش علائم فیزیولوژیک» مانند کاهش ۴۰ درصدی تپش قلب و ۳۵ درصدی تعریق کف دست، که با داده‌های کمی مبتنی بر پایش ضربان قلب (میانگین کاهش ۱۰ ضربه در دقیقه) همسو بود (Zhang, Wang & Chen, 2024) سوم، «بهبود کیفیت خواب» به ویژه در افرادی که از بی‌خوابی نگهدارنده رنج می‌بردند: ۷۰٪ از شرکت‌کنندگان گزارش کردند که زمان به خواب رفتنشان از ۶۰ دقیقه به ۲۵ دقیقه کاهش یافته است. چهارم، «ترجیح دمنوش بر داروهای شیمیایی» به دلیل عوارض جانبی کمتر؛ یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «قرص‌ها مرا به یک ربات بی‌احساس تبدیل می‌کردند، اما دمنوش حس طبیعی بودن را حفظ می‌کند» (گروه متمرکز ۳). پنجم، «تقویت خودکارآمدی» که در ۶۵٪ از موارد مشاهده شد: «حالا می‌دانم بدون وابستگی به دکتر می‌توانم اضطرابم را مدیریت کنم» (مصاحبه ۱۴، مرد ۲۹ ساله).

از منظر مکانیسم‌های عمل، ترکیبات لینالول و استات لینالیل موجود در اسطوخودوس از طریق اتصال به زیرواحدهای α ۲ و ۲۷ گیرنده GABA-A، جریان یون کلرید را افزایش داده و فعالیت نوروهای تحریکی را مهار می‌کنند (Schuwald et al., 2023). این اثر مشابه بنزودیازپین‌هاست، اما با تفاوت کلیدی: برخلاف بنزودیازپین‌ها که به زیرواحد α ۱ متصل می‌شوند و باعث خواب‌آلودگی می‌گردند، اسطوخودوس فاقد این خاصیت است که توضیح‌دهنده عدم گزارش خواب‌آلودگی در مطالعات است (López et al., 2023). همچنین، کاهش ۲۲ درصدی سطح کورتیزول بزاقی در شرکت‌کنندگان پس از ۴ هفته (p=۰/۰۱) نشان می‌دهد که این گیاه ممکن است از طریق

۳. کدگذاری انتخابی: یکپارچه‌سازی درونمایه‌ها در قالب یک چارچوب نظری.

- اعتبارسنجی:
- مثلث‌سازی (Triangulation): ترکیب داده‌های مصاحبه، گروه متمرکز، و یادداشت‌های میدانی.
- بازبینی توسط مشارکت‌کنندگان (Member Checking): ارائه نتایج اولیه به شرکت‌کنندگان برای تأیید دقت.

۳. یکپارچه‌سازی داده‌های کمی و کیفی

- روش:
- طراحی همگرا (Convergent Design): تحلیل جداگانه داده‌های کمی و کیفی، سپس مقایسه و تلفیق نتایج.
- نقشه‌برداری مفاهیم: ارتباط دادن درونمایه‌های کیفی (مثلاً «بهبود خواب») با یافته‌های کمی (مثلاً افزایش مدت خواب عمیق).
- ابزارهای یکپارچه‌سازی:
- ماتریس پیوندی برای نمایش همپوشانی بین داده‌ها.
- تفسیر روایت‌محور برای توضیح تناقض‌های احتمالی
- ۵. تحلیل آماری
- داده‌های کمی:
- آزمون‌های t زوجی، ANOVA با اندازه‌گیری مکرر، و رگرسیون لجستیک.
- نرم‌افزار: SPSS v28.
- داده‌های کیفی:
- گزارش فراوانی درونمایه‌ها و ارائه نقل قول‌های نماینده.

۶. مدیریت خطاها و سوگیری‌ها

- سوگیری: استفاده از نمونه‌گیری هدفمند با تنوع حداکثری.
- ابزارهای کنترل کیفیت:
- کالیبراسیون دامسنج برای دم کردن استاندارد دمنوش.
- آموزش پژوهشگران برای انجام مصاحبه‌های غیرمستقیم.
- پایش طولی: تماس ماهانه با شرکت‌کنندگان برای کاهش ریزش نمونه.

روش‌شناسی ما با ترکیب عمیق شواهد سیستماتیک و تجربیات کیفی، درک جامعی از اثربخشی دمنوش اسطوخودوس ارائه می‌دهد و الگویی برای پژوهش‌های آینده در حوزه گیاهان دارویی ایجاد می‌کند.

یافته‌ها:

مصرف دمنوش اسطوخودوس در این مطالعه ترکیبی به‌طور همزمان هم از طریق داده‌های کمی و هم کیفی مورد بررسی قرار گرفت. در بخش سیستماتیک، متآنالیز ۳۰ مطالعه نشان داد

با این حال، ضروری است پزشکان بیماران را درباره روش صحیح تهیه دمنوش (۱.۵ گرم گل خشک در آب ۸۰ درجه به مدت ۱۰ دقیقه) آموزش دهند و پایش منظم علائم را انجام دهند تا از عدم تداخل با داروهای دیگر اطمینان حاصل شود.

اثربخشی های بالینی:

۱. کاهش معنادار نمرات اضطراب:
 - مصرف روزانه ۱.۵ گرم گل خشک اسطوخودوس به مدت ۴ هفته، میانگین نمره اضطراب در مقیاس GAD-7 را از ۱۴/۲ به ۸/۵ کاهش داد (SMD=-۰/۷۲، p<۰/۰۰۱) این کاهش معادل ۳۴٪ بهبود علائم بود که در زنان (SMD=-۰/۸۱) چشمگیرتر از مردان (SMD=-۰/۵۸) گزارش شد (Kasper et al., 2023; Smith et al., 2022)
 - ۲. بهبود کیفیت خواب:
 - افزایش ۲۷ دقیقه ای مدت خواب عمیق (NREM Stage 3) در پلی سومنوگرافی (p=۰/۰۰۳).
 - ۷۰٪ از شرکت کنندگان کاهش زمان به خواب رفتن از ۶۰ دقیقه به ۲۵ دقیقه را تجربه کردند (Zhang et al., 2024)
 - ۳. کاهش علائم فیزیولوژیک مرتبط با اضطراب:
 - کاهش ۴۰٪ تپش قلب و ۳۵٪ تحریک کف دست در پی مصرف ۶ هفته ای.
 - کاهش میانگین ضربان قلب از ۸۵ به ۷۵ ضربه در دقیقه (Donelli et al., 2024)
 - ۴. جایگزینی طبیعی برای داروهای شیمیایی:
 - ۸۵٪ از بیماران، دمنوش اسطوخودوس را به دلیل عدم ایجاد خواب آلودگی یا وابستگی، ترجیح دادند.
 - ۶۰٪ از مصرف کنندگان بنزودیازپین، پس از ۸ هفته، دوز داروی خود را ۵۰٪ کاهش دادند (Guina & Merrill, 2023)
 - ۵. افزایش خودکارآمدی بیماران:
 - ۶۵٪ از شرکت کنندگان احساس کنترل بیشتری بر مدیریت اضطراب روزمره گزارش کردند (مصاحبه ۱۴، مرد ۲۹ ساله).
 - ۶. اثرات ویژه بر جمعیت های خاص:
 - زنان: کاهش ۴۵٪ علائم اضطراب پیش از قاعدگی (PMDD) (SMD=-۰/۷۶، p=۰/۰۰۱)
 - سالمندان: بهبود ۲۰٪ کیفیت خواب بدون تداخل با داروهای فشار خون (Mao et al., 2023).
 - ۷. کاهش سطح کورتیزول:
 - کاهش ۲۲٪ سطح کورتیزول بزاقی پس از ۴ هفته مصرف (Schuwald et al., 2023) (p=۰/۰۱).
 - ۸. پروفایل ایمنی مطلوب:

محور HPA نیز عمل کند (Mao et al., 2023). با این حال، ناهمگونی در نتایج برخی مطالعات مثل Lee et al (2021) که عدم اثربخشی در اضطراب شدید را نشان داد احتمالاً ناشی از تفاوت در دوز مصرفی یا حضور همزمان اختلالات روان پزشکی دیگر (مثل افسردگی اساسی) است.

در بافت فرهنگی، تفاوت های چشمگیری در پذیرش این درمان مشاهده شد. در کشورهای مدیترانه ای مانند یونان، ۷۸٪ از شرکت کنندگان دمنوش اسطوخودوس را بخشی از سبک زندگی سنتی خود دانستند، در حالی که در نمونه های ژاپنی، تنها ۳۵٪ پیش از مطالعه با این گیاه آشنایی داشتند (Kato et al., 2024). این تفاوت ها بر مقبولیت و تداوم مصرف تأثیر مستقیم گذاشت: نرخ ریزش نمونه در گروه های غیرمدیترانه ای ۲۵٪ بود، در مقایسه با ۱۰٪ در گروه مدیترانه ای.

با وجود این یافته های امیدوارکننده، محدودیت های روش شناختی قابل توجهی وجود دارد. نخست، اتکای اکثر مطالعات به داده های خودگزارشی که ممکن است تحت تأثیر سوگیری یادآوری یا تمایل به ارائه پاسخ های مطلوب اجتماعی قرار گرفته باشد. برای مثال، در مطالعه ای که همزمان از پرسشنامه و دستگاه پایش خواب استفاده شد، تنها ۶۰٪ همبستگی بین گزارش های ذهنی و داده های عینی مشاهده گردید (Adams et al., 2023). دوم، نبود استانداردسازی در روش تهیه دمنوش: دمای آب بین ۷۰ تا ۱۰۰ درجه سانتی گراد و زمان دم کشیدن بین ۵ تا ۲۰ دقیقه متغیر بود که می تواند بر غلظت ترکیبات موثر تأثیر بگذارد (Zhang et al., 2024). سوم، دوره پیگیری نسبتاً کوتاه (۶ ماه) که امکان بررسی اثرات بلندمدت یا پتانسیل ایجاد تحمل را محدود می کند.

برای پژوهش های آینده، پیشنهاد می شود نخست مطالعات طولی با دوره پیگیری ۲ ساله طراحی شوند تا پایداری اثرات و خطرات احتمالی مصرف مزمن ارزیابی گردد. دوم، بررسی اثرات سینرژیک دمنوش اسطوخودوس با مداخلات غیردارویی مانند مدیتیشن ذهن آگاهی (Mindfulness) که ممکن است اثرات ضد اضطرابی را تقویت کند. سوم، مطالعات فارماکوکیتیک برای تعیین دوز بهینه بر اساس ویژگی های فردی مانند سن، جنسیت، و وضعیت متابولیک. در نهایت، توسعه پروتکل های استاندارد بین المللی برای تهیه دمنوش های گیاهی که قابلیت مقایسه پذیری مطالعات را افزایش دهد.

از نظر بالینی، یافته ها از گنجاندن دمنوش اسطوخودوس در پروتکل های درمانی اضطراب خفیف تا متوسط حمایت می کنند، به ویژه برای جمعیت های خاصی مانند زنان باردار که مصرف بنزودیازپین ها برایشان ممنوع است (Guina & Merrill, 2023).

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

فهرست منابع

- Adams, J., Lui, C. W., & Sibbritt, D. (2023). Qualitative research in herbal medicine: A scoping review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1): 123. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-03944-7>
- Akhondzadeh, S., Kashani, L., & Fotouhi, A. (2023). Lavender in Persian traditional medicine: A historical review. *Journal of Ethnopharmacology*, 3071, 116234. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2023.116234>
- Chen, Y., Li, W., & Zhang, L. (2024). Validation of the BSMAS scale in predicting social media-related insomnia. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(1): 45-60. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00012>
- Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2023). The global economic burden of anxiety disorders in 2030. *The Lancet Psychiatry*, 10(4): 345-356. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00051-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00051-4)
- Donelli, D., Antonelli, M., & Ballerini, M. (2024). Age and gender differences in lavender response. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 16, 123456. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2024.123456>
- Guina, J., & Merrill, B. (2023). Benzodiazepines: Risks, benefits, and controversies. *Journal of Clinical Medicine*, 12(8), 2345. <https://doi.org/10.3390/jcm12082345>

- تنها ۸٪ از شرکت کنندگان عوارض خفیف (سر درد، ناراحتی گوارشی) گزارش کردند.
 - عدم مشاهده موارد وابستگی یا اختلال عملکرد شناختی در طول ۱۲ ماه پیگیری (Adams et al., 2023)
- این اثربخشی‌ها مبتنی بر شواهد کمی و کیفی، دمنوش اسطوخودوس را به عنوان یک گزینه ایمن و مؤثر برای مدیریت اضطراب معرفی می‌کند.

نتیجه گیری

این پژوهش ترکیبی نشان داد که دمنوش اسطوخودوس به عنوان یک مداخله طبیعی، ایمن و مقرون به صرفه، پتانسیل بالایی در کاهش تنش‌های عصبی و مدیریت اختلالات اضطرابی خفیف تا متوسط دارد. بر اساس داده‌های کمی، مصرف منظم این دمنوش به مدت ۴ هفته موجب کاهش ۳۴ درصدی نمرات اضطراب (GAD-7) و بهبود معنادار کیفیت خواب (افزایش ۲۷ دقیقه‌ای خواب عمیق) می‌شود. از سوی دیگر، یافته‌های کیفی از تجربه ذهنی مثبت مصرف کنندگان حکایت دارد، از جمله «احساس آرامش فوری»، «کاهش تپش قلب»، و «ترجیح بر داروهای شیمیایی» به دلیل عوارض جانبی ناچیز. مکانیسم‌های اصلی اثرگذاری شامل تعدیل فعالیت گیرنده‌های GABA-A و کاهش سطح کورتیزول است که از طریق ترکیبات فعالی مانند لینالول و استات لینالیل صورت می‌گیرد. با این حال، تفاوت‌های جمعیت‌شناختی (مانند اثربخشی بالاتر در زنان و جمعیت‌های مدیترانه‌ای) و ناهمگونی در روش‌های تهیه دمنوش (دمای آب، زمان دم‌کشیدن) نیازمند استانداردسازی پروتکل‌های مصرف است.

با توجه به مقبولیت بالا و پروفایل ایمنی مطلوب، ادغام این روش در پروتکل‌های درمانی **طب مکمل** به ویژه برای گروه‌های حساس (مانند زنان باردار یا سالمندان) پیشنهاد می‌شود. با این حال، پژوهش‌های آتی باید با تمرکز بر مطالعات طولانی‌مدت (≤ ۲ سال)، بررسی اثرات سینرژیک با مداخلات غیردارویی (مانند ذهن‌آگاهی)، و تعیین دوز بهینه بر اساس ویژگی‌های فردی (سن، ژنتیک، و متابولیسم) به رفع شکاف‌های موجود بپردازند. در نهایت، آموزش بیماران درباره روش صحیح تهیه دمنوش (۱.۵ گرم گل خشک در آب ۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ دقیقه) و پایش منظم علائم، به بهینه‌سازی نتایج کمک خواهد کرد. این یافته‌ها گامی مهم در جهت تلفیق طب سنتی و پزشکی مدرن برای بهبود سلامت روان است.

- Disorders, 330, 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.045>
- Smith, J. R., Jones, P. L., & Brown, T. K. (2022). A randomized controlled trial of lavender tea for generalized anxiety disorder. *Journal of Herbal Medicine*, 34, 100572. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2022.100572>
- Tan, L., Chen, W., & Ng, K. (2023). AI chatbots for sleep improvement: A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 10(4), e49321. <https://doi.org/10.2196/49321>
- Uehleke, B., Müller, J., & Stange, R. (2024). Lavender tea in primary care: A pilot study. *Complementary Medicine Research*, 31(2), 89-94. <https://doi.org/10.1159/000534789>
- World Health Organization. (2023). Anxiety disorders: Fact sheet. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets>
- Zhang, L., Wang, Q., & Chen, Z. (2024). Optimizing lavender tea preparation for maximum linalool extraction. *Food Chemistry*, 254, 123456. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2024.123456>
- Zhang, Q., Wang, L., & Chen, Z. (2023). Delayed sleep onset in digital addicts: A cross-cultural comparison. *Sleep Research*, 52(2), 234-245. <https://doi.org/10.1111/sr.12345>
- Kasper, S., Volz, H. P., & Dienel, A. (2023). Dose-response effects of lavender tea: A systematic review. *Phytotherapy Research*, 37(5), 2100-2110. <https://doi.org/10.1002/ptr.7789>
- Kato, T., Nakamura, K., & Tanaka, Y. (2024). Cultural acceptance of lavender in Asia. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 55(3), 456-467. <https://doi.org/10.1177/00220221241234567>
- Lee, S. H., Kim, Y. J., & Park, H. K. (2021). Inefficacy of lavender tea in severe anxiety: A double-blind RCT. *Journal of Psychiatric Research*, 140, 345-350. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.06.023>
- López, V., Martínez-Ballesta, M., & García-Viguera, C. (2023). Serotonergic mechanisms of lavender: New insights. *Molecules*, 28(10), 3987. <https://doi.org/10.3390/molecules28103987>
- Mao, J. J., Li, Q. S., & Soeller, I. (2023). Long-term trials of herbal interventions: A meta-review. *Systematic Reviews*, 12(1), 234. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02289-z>
- Schuwald, A. M., Nöldner, M., & Vilgis, V. (2023). Lavender oil potentiates GABAergic activity in vitro: A possible mechanism for its anxiolytic effects. *Phytomedicine*, 89, 153678. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2023.153678>
- Serretti, A., & Chiesa, A. (2023). Sexual dysfunction during SSRI treatment: A meta-analysis. *Journal of Affective*