**سنبل الطیف**: تاریخچه مصرف سنبل الطیب به عنوان مسکنی ضعیف و به عنوان داروی ضد افسردگی و ضد اضطراب طولانی است. مکانیسم اثر آن تا حدودی مبهم است برخی اطلاعات بیانگر تاثیر آن بر گیرنده های گابا است .گابا یکی از عناطر موجود در سنبل الطیب است .نکته مهم این است که گابا به سختی از سد خونی مغز عبور می کند و احتمال کمی وجود دارد که این ماده حاوی گابا بر سیستم اعصاب مرکزی تاثیر بگذارد.

عوارض جانبی گزارش شده عبارتند از مسمومیت کبدی ، سردرد ، تحریک پذیری و احساس ناراحتی ، تداخلات دارویی قابل توجی بین سنبل الطیب و ضد افسردگی های نوعI SSR( فلوکسیتین،سیتالوپرام،سرترالین .....) وجود دارد که شاید موجب سندرم سندرم سروتونین شود.

شواهدی که نشان دهنده برتری این ماده در درمان بی خوابی باشد ، وجو ندارد بی خطر بودن سنبل الطیب در دوره بارداری تایید نشده است ، بنابراین نباید در دوران در دوران بارداری مصرف شود. از این ماده نباید قبل از رانندگی و سایر موقعیت هایی که نیازمند هوشیاری هستند استفاده شود و باید سایر موارد احتیاط مربوط به مسکن ها در خصوص این ماده نیز رعایت شود.

**رازک** : انواع رازک در صنعت آبجوسازی به عنوان یکی از اجزاء مورد استفاده قرار می گیرند.رازک همچنین تاریخچه ای طولانی دارد. از این گیاه به عنوان ماده ای مسکن – خواب آور استفاده می شود.حمایت بالینی و مطالعاتی در زمینه آثار درمانی این گیاه در اضطراب و بی خوابی وجود ندارد.از مصرف رازک در صورت ابتلا به افسردگی و در خلال بارداری و شیردهی باید اجتناب نمود.

**برگرفته از کتاب راهنمای جامع داروهای روانپزشکی و مواد موثر بر روان .ترجمه دکتر سید مجتبی جزایری ، دکتر مرضیه پهلوان مازندرانی**