

## عنوان مقاله:

احداث پارکهای جدید با استفاده از گیاهان معطر (Aromatic Plants) راهکاری مناسب در جهت کاهش تنشهای روانی

## محل انتشار:

چهارمین همایش و نمایشگاه تخصصی مهندسی محیط زیست (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

حسین ارویی - استادیار گروه باغبانی دانشگاه فردوسی مشهد

سیده مهدیه خرازی

محمود شور

علی تهرانی فر

## خلاصه مقاله:

پیشرفت زندگی شهری همواره در جهت کاهش فضای سبز سرانه از یک طرف و افزایش آلودگیهای زیست محیطی از طرف دیگر بوده است. در این بین شرایط زندگی ماشینی باعث گسترش بیماریهای عصبی شده است که به دنبال این بیماری ها ، عوارض دیگری مانند اختلالات گوارشی اجتناب ناپذیر می باشد . نوع تغذیه ، نوع کار و فعالیت، کمی تحرک و مشکلات روحی و روانی از عوامل بسیار مؤثر در ایجاد اینگونه بیماریها ذکر شده اند که همگی به نوعی ناشی از کاهش فضای سبز مناسب می باشند . امروزه استفاده از گیاهان برای درمان بسیاری از بیماریها مجدداً مورد توجه زیادی قرار گرفته است . به خصوص که تنوع آب و هوایی و پوشش گیاهی ایران، باعث شده استفاده از گیاهان در درمان، از دیرباز در این مرز و بوم مورد توجه باشد. لذا با توجه به خواص برخی از گیاهان در درمان بسیاری از بیماریهای مربوط به اعصاب و روان از یکطرف و اندک تغییری در کاربرد گیاهان در احداث فضای سبز شهری از طرف دیگر، می توان راهکاری مناسب و کاربردی در جهت کاهش بیماری های اعصاب و روان را پایه ریزی نمود. احداث پارکهای تحت عنوان پارکهای رایحه درمان با اهداف افزایش سطح سبز سرانه هر نفر در کشور، ایجاد فیلترهای سبز درون و برون شهری جهت تصفیه هوای آلوده به آلاینده های مختلف، درمان بیماری های مربوط به اعصاب و روان از جمله راهکارهای پیشنهادی ساده ولی کاربردی در نیل به جامعه ای سالمتر می باشد . گیاهان دارویی و معطر دارای بوی ملایم می‌توانند علائم استرس را کاهش داده و ایجاد آرامش نمایند. از جمله گیاهان معطر تاثیرگذار در کاهش یا درمان اختلالات عصبی و روانی می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود: مریم گلی کبیر، بادرنجبویه، شمعدانی عطری، اسطوخودوس، بابونه، اسپیره کوهی

## کلمات کلیدی:

تنش های روانی، رایحه درمانی، گیاهان معطر، فضای سبز شهری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/93119>

