

# جایی برای صنعتی‌ها و شیمیایی‌ها نیست

## طب ایرانی چه توصیه‌هایی برای جایگزین کردن داروهای بدون نسخه دارد؟

عیسی محمدی  
 روزنامه‌نگار

یکی از پر مصرف ترین داروهایی که جنبه شیمیایی هم دارند، داروهای بدون نسخه هستند که می‌توانید به هر داروخانه‌ای بروید و از آنها بخرید و استفاده کنید. به همین دلیل هم هست که مثل نقل و نبات همه جا ریخته‌اند و هر خانواده‌ای، کلی از اینها را ذخیره دارد؛ تاریخ مصرف گذشته یا تاریخ دار: داروهای شیمیایی که غالباً در حوزه مکمل‌های دارویی و تب‌برها و ضد حساسیت‌ها و مسکن‌ها و ششیه آن قرار می‌گیرند. اما آیا حتماً باید از اینها استفاده کنیم و چاره دیگری نداریم؟ طب ایرانی برای استفاده کمتر از این داروها، البته توصیه‌هایی دارد که می‌تواند به عنوان مکمل یا حتی جایگزین، قابل توجه باشند. بد نیست اطلاعاتی از آنها داشته باشیم.

### درباره مکمل‌های خالص سازی شده

یکی از پرکاربردترین موارد شیمیایی یا شبه شیمیایی را باید مکمل‌های غذایی بدانیم. به واسطه اینکه عادت‌های غذایی شهر و نژاد آن امروز تغییر کرده و کمتر از مواد طبیعی استفاده می‌کنند، در نتیجه سعی می‌کنند به این منظور، از مکمل‌ها استفاده کنند تا ویتامین‌ها و مواد لازم به بدن برسند. بخشی از این مکمل‌ها هم قاعدتاً مورد استفاده ورزشکاران و مخصوصاً بدن سازهاست. اما غصه نخورید؛ طب ایرانی برای این موارد هم جایگزین‌هایی دارد.

### جایگزین مکمل‌ها

گندم. این دو، سرشار از گلوکرافانین و سولفورفان هستند که گفته می‌شود در تولید و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش مهمی دارند.  
 + سبزی جعفری و پیاز چه هم سرشار از آمینواسید لیزین هستند که می‌توانند کار کردهای مکمل‌های خالص سازی شده را هم داشته باشند.  
 + از دیگر مواد توصیه شده طب ایرانی که می‌توانند جایگزین مکمل‌های صنعتی بشوند، باید به نخود فرنگی، اسفناج، سنجید، کشک و... اشاره کرد.  
 + از خوراکی‌های توصیه شده که می‌توانند به جای مکمل‌ها هم استفاده شوند، باید به خوراک حریره بادام، کالجوش کشک، کشک بادمجان، خوراک فرنی همراه پودر سنجید، آب کرفس، ماست، چکیده یا پودر نعنای خشک و... اشاره کرد.

+ به طور دقیق تر، باید اشاره کنیم که این جایگزین‌ها، قرار است به کار کسانی بیاید که اعتقادی به مکمل‌های فرآوری شده و صنعتی ندارند. لایه پیش خودشان می‌گویند که ضرر و زیان داشته و چیزهایی را که ادعا می‌کنند به بدن نمی‌رسانند.  
 + از نظر طب ایرانی، گوشت منبع بزرگ پروتئین است که برای ورزش لازم است و بیشترین کاربرد مکمل‌ها به همین منظور است. گوشت قرمز البته بهتر است، اما در کنارش از گوشت سفید شامل ماهی و مرغ هم سود ببرید.  
 + سویا هم پروتئین‌های گیاهی خوبی دارد. این غنی ترین منبع از پروتئین‌های گیاهی، می‌تواند حتی در سبب غذایی شما قرار گرفته تا زیاد هم ناچار به مصرف گوشت نشوید.  
 + جوانه‌های گندم و جو نیز بسیار سفارش می‌شود؛ خاصه جوانه

### طب ایرانی علیه تب و لرز

- + لایه برای تان بسیار پیش آمده که تب و لرز کرده‌اید و دنبال چیزی می‌گشتید که تب تان را سریع پایین بیاورد. البته استفاده از تب‌برها و مسکن‌ها به این منظور، کاربرد فراوانی دارد. اما برخی هم اعتقادی به استفاده از این قرص‌ها و شربت‌های صنعتی و شیمیایی ندارند. چه باید کرد؟ طب ایرانی به این منظور هم تجویزهایی دارد که در قالب تجویز تکمیلی یا جایگزین می‌تواند کاربرد داشته باشد.
- + ماساژ یا با استفاده از بیاز رنده شده
- + دمنوش گل بنفشه، پونه و گل ختمی همراه با عسل
- + ماساژ پیشانی با چند قطره روغن بادام شیرین
- + مصرف ترکیب عسل و سیاه‌دانه به صورت خوراکی
- + ترکیب دو عدد هلوی رسیده با یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی و یک و نیم لیوان آب
- + استفاده مداوم از زنجبیل
- + ثابت نگه داشتن دمای منزل در محدوده ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد
- + خواب کافی و به موقع
- + مصرف کمی نمک قبل و بعد از مصرف غذا
- + حجامت
- + استفاده مداوم از نعنای و ترخون در بیشتر غذاها
- + استفاده مداوم از نوشیدنی‌های طبیعی مثل آب سیب و آب پرتقال و...



### طب ایرانی درباره دردها چه تجویزی دارد؟

+ برای تسکین درد گوش، یک حبه سیر گرم شده را می‌توانید در مجرای گوش قرار دهید.  
 + برای تسکین درد دندان، لفل فلز قرمز را خشک و پودر کرده و نصف قاشق چایخوری از آن را در یک لیوان آب جوش حل کرده و سپس با آب جوش رقیق کرده و بنوشید.  
 + ماساژ پیشانی با روغن کنجد برای سردردهای سینوزیتی می‌تواند اثربخش باشد.  
 + برای درد استخوانی و مفصلی، ماساژ به وسیله زاج سفید پودر شده همراه با روغن زیتون کهنه می‌تواند خوب باشد.  
 + همچنین برای درد عضلانی، مشک آهوی ختن با کمی گلاب و روغن سیاه‌دانه که مخلوط شده، می‌تواند مورد استفاده قرار گرفته و با آن موضع را ماساژ دهید؛ بهتر از ایبوپروفن یا دیکلوفناک است.

+ از دیگر کاربردهای داروهای بدون نسخه، تسکین دردهاست. غالب شهر و نژاد عادت دارند تا دردی می‌گیرند، سریع خودشان را به داروخانه رسانده و قرص و شربت برای تسکین دردشان خریداری می‌کنند. اما طب ایرانی در این باره چه می‌گوید؟ با هم به بخشی از این مسکن‌های گیاهی می‌پردازیم.  
 + هوفاریفون در درمان افسردگی‌های خفیف کاربرد دارد.  
 + نعنای در شل شدن عضلات صاف گوارش و کاهش گاز داخل روده‌ها و... کاربرد دارد.  
 + دمنوش ریشه زردچوبه خاصیت ضد التهاب داشته و می‌تواند به جای اسپرین و دیکلوفناک و ایبوپروفن استفاده شود.  
 + دمنوش ریزوم گیاه زنجبیل یا دمنوش گل بومادران برای دردهای گوارشی و درد قاعدگی و... می‌تواند جایگزین مفنایمیک شود.