

۵۲
گرمی
پرخاصیت

زنجبیل با طبع گرم دارای خواص بسیاری است؛ از جمله آنتی بیوتیک بودن، ضد سرطان، ضد ویروس، ضد قارچ، ضد باکتری و یک آنتی اکسیدان قوی. این گیاه، سیستم ایمنی بدن را بالا می برد و سبب بهبود گردش خون در بدن می شود، اما کسانی که فشار خون یا مشکل قلبی دارند حتما قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنند و البته مصرف بی رویه هم قطعاً آسیب زاست.



۵۳
تسکین
قلب
درپاییز

زالزالک به دلیل خاصیت آرامش بخشی می تواند به رفع اضطراب کمک کند. این گیاه باعث تسکین قلب و استرس می شود و جزو دسته گیاهان مفید برای سیستم قلبی و عروقی است. درخت زالزالک از اوایل فصل بهار سبز می شود و میوه درخت زالزالک اواخر شهریور به بار می نشیند. زالزالک در اوایل فصل پاییز برداشت می شود و در واقع یک میوه پاییزی است.



اهل مشهوری تندرستی

ویژنامه تندرستی + ۱۴ مرداد ۱۴۰۳ + شماره ۱۸ + دوره جدید

با کارشناس +

دلایل استقبال از گیاهان دارویی

ناهد پایی زاده
پزشک طب ایرانی

طی چند سال اخیر گرایش مردم به مصرف گیاهان دارویی و مشتقات آن بیشتر شده و یک دلیل آن مشاهده عوارض داروهای شیمیایی و افزایش بیماری هاست. اما مسئله اینجاست که اگر داروهای گیاهی درست مصرف نشوند، مقاومت نسبت به درمان را در بدن فرد بالا می برند، همانطور که بدن افراد نسبت به مصرف داروهای شیمیایی از جمله مسکن ها مقاوم می شود و به تدریج اثر گذاری کمتر و دیر تری دریافت خواهد کرد، در گیاهان دارویی هم این مسئله می تواند رخ بدهد. از دیگر دلایل گرایش جامعه به مصرف گیاهان دارویی، ساخت داروهای گیاهی به شکل شربت و قرص توسط بعضی شرکت های داروسازی است که نسبت به گذشته مصرف این تولیدات را افزایش داده، چون مردم می توانند جوشانده، دارو یا پودر آماده شده را راحت تر استفاده کنند. اما باید نسبت به مصرف بیش از اندازه گیاهان دارویی در جامعه و ترویج این باور غلط که مصرف زیاد گیاهان دارویی یا جوشانده ها اگر منفعت ندارد، ضرر هم ندارد هشدار داد، چون مصرف بیش از اندازه قطعاً مضر خواهد بود. در این باره ضرورت دارد که طبیب یا مشاور حاذق با تسلط کامل به علم گیاه یا داروسازی، آن گیاه یا نسخه درمانی را تجویز کند. دلیل مهمی که مصرف خودسرانه گیاهان دارویی را رد می کند این است که باید پیش از خوردن آنها مزاج فرد و مزاج گیاه مورد بررسی قرار بگیرد و طبق این مولفه ها داروی مناسب برای فرد تجویز شود. در غیر این صورت، مزاج اصلی فرد مختل شده و بدن را به سمت خشکی، سردی، گرمی یا تری سوق می دهد که زمینه ساز بسیاری از بیماری های دیگر خواهد شد. به همین دلیل تجویز گیاهان دارویی باید بسیار حکیمانه باشد تا بتواند اثر گذاری عالی روی آن فرد و طبق مزاج او داشته باشد. از سوی دیگر مصرف گیاهان دارویی به شکل مفرد و ترکیبی هم صورت می گیرد که از نوع مفرد می توان به گل گاوزبان، نعناع، آویشن و... اشاره کرد و دسته مرکبات هم ترکیب چند گیاه است که مثال های متنوعی دارد. اما مصرف مفرد این محصولات تأثیر بیشتر و بهتری نسبت به نوع ترکیبی دارد چون در نوع ترکیبی سیستم دفاعی بدن به محض دریافت دارو از آنجا که مواد مؤثره چند گیاه را یک زمان دریافت می کند، بعضاً دچار اختلال شده و مقاومت نسبت به درمان ایجاد می کند.

تاریک و روشن گیاهان دارویی

چند نکته جالب درباره خواص درمانی گیاهان دارویی و عوارضی که مصرف خودسرانه آنها به همراه دارد

کاربرد اصلی گیاهان دارویی در طب سنتی است و رویکردی طبیعی و کل نگر به سلامت و تندرستی ارائه می دهد. ادغام این گیاهان در شیوه های درمانی مدرن هم تا حدودی محقق شده اما مطالعات درباره آنها هنوز تکمیل نشده است. این در حالی است که نکات بسیاری از سال های دور تاکنون درباره فواید گیاهان دارویی مطرح شده و همچنان ادامه دارد، اما مهم ترین توصیه درباره آنها را نباید فراموش کرد؛ پرهیز از مصرف خودسرانه و بیش از اندازه که می تواند منجر به بروز عوارض جدی در افراد شود. چند نکته جالب درباره برخی از این گیاهان معروف را بخوانید.



۳
زرشک

برای درمان مشکلات کبد و کیسه صفرا، مشکلات گوارشی و به عنوان تصفیه کننده خون استفاده می شود. **شکل مصرف:** میوه، پوست ریشه و پوست ساقه به اشکال مختلف مانند عصاره، جوشانده و دم کرده استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: استفراغ و اسهال و در موارد شدید تحریک کلیه ها، تشنج، و افت خطرناک فشار خون، ضربان قلب و تنفس



۶
زیره سیاه

به دلیل خواص تعدیل کننده ایمنی، ضد التهابی و ضد میکروبی شناخته می شود.

شکل مصرف: دانه یا روغن آن برای درمان طیف وسیعی از بیماری ها، از مشکلات گوارشی گرفته تا بیماری های مزمن مصرف می شود.

عوارض سوء مصرف: سوزش معده، افزایش خطر کبد و آسیب های کلیوی



۹
پونه

برای درمان اختلالات گوارشی، مشکلات تنفسی و به عنوان مسکن درد قاعدگی استفاده می شود. **شکل مصرف:** دم کرده و اسانس یا عرق گیاه برای رفع اسپاسم و درد.

عوارض سوء مصرف: سردرد، افزایش شدت پمپاژ قلب و افزایش فشار خون. کسانی که به صرع یا تشنج دچار می شوند باید از مصرف این داروی گیاهی خودداری کنند.



۲
گل گاوزبان

به دلیل اثرات آرام بخش آن شناخته شده و برای درمان سردرد، خستگی، عفونت های تنفسی و بیماری های پوستی استفاده می شود.

شکل مصرف: معمولاً به عنوان چای یا دم کرده برای کاهش اضطراب و به عنوان یک عامل ضد التهاب استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: افزایش فشار خون، درد معده، تداخل با داروهای روان درمانی و مسمومیت کبدی.



۵
شنبلیله

دارای خواص ضد دیابتی، ضد التهابی و تقویت کننده شیردهی است.

شکل مصرف: از دانه ها به اشکال مختلف از جمله پودر، عصاره و چای استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: ناراحتی های گوارشی، تهوع، اسهال و واکنش های آلرژیک.



۸
شیرین بیان

این گیاه بیش از ۱۵۰۰ سال پیش هم مورد استفاده قرار می گرفت و یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی است و برای درمان مشکلات گوارشی و تنفسی و بعضی از بیماری ها و در درمان بعضی از دردها مصرف می شود.

شکل مصرف: عصاره ریشه معمولاً در شربت ها، چای ها و قرص ها به دلیل اثرات تسکین دهنده و ضد التهابی استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: تحریک غدد فوق کلیوی و ترشح بیش از اندازه هورمون آلدسترون.



۱
کاکوتی

این گیاه برای درمان مشکلات گوارشی، مشکلات تنفسی و به عنوان یک ضد عفونی کننده مصرف می شود. **شکل مصرف:** دم کردنی، جوشاندنی و به شکل اسانس. **عوارض سوء مصرف:** افزایش سطح فشار خون.



۴
زعفران

زعفران به دلیل خواص ضد افسردگی، ضد اسپاسم و ضد سرطان شناخته می شود. همچنین این گیاه به طور گسترده در طب سنتی برای بهبود خلق و خو و در تحقیقات مدرن برای درمان افسردگی و سایر اختلالات استفاده می شود.

شکل مصرف: یکی از ادویه های مهم در طب غذاست اما به شکل دم کرده همراه با چای و نبات هم استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: مسمومیت غذایی، خون دماغ، زردی چشم و...



۷
گل محمدی

خواص ضد افسردگی، ضد التهابی و تسکین دهنده پوست دارد.

شکل مصرف: گلاب، عصاره ها و اسانس ها برای مراقبت از پوست، رایحه درمانی و طب سنتی استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: بیوسست، حالت تهوع، خستگی، بی خوابی، سوزش سردل، گرفتگی معده، سردرد و واکنش های آلرژیک و ایجاد سنگ کلیه.