۰۸ درمان آفتاب سوختگی

آلوئه‌ورا دارای طبیعت معتدل اســـت و از سال‌های قدیم، مردم آن را برای خواص ضدالتهابی اســـتفاده می‌کردند. از دیگر مصارف این گیاه می‌توان به درمان آفتاب‌ســـوختگی یا بریدگـــی و از بین‌بردن عفونت سطحی اشـــاره کرد. دیگر خاصیت آلوئه‌ورا تقویت رشد مو و حفظ سلامت مو است و یک درمان طبیعی برای خارش پوست سر، شوره و خشکی هم هست.

۰۹ گیاه محبوب آشپزی

آویشن یکی از محبوب‌ترین گیاهان برای آشپزی است که ســـابقه طولانی‌مدتی هم در طب‌های سنتی دارد. خواص آویشن برای سلامتی باعث شده مردم زیادی سال‌ها از این گیاه برای درمان بیماری‌ها، حفظ سلامتی و به‌ویژه پیشگیری و درمان مسمومیت غذایی استفاده کنند. آویشـــن همچنین برای درمان سرماخوردگی و گلودرد استفاده می‌شود و خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارد.

آداب مصرف گیاهان دارویی

درمان‌های گیاهی بدون مشورت با متخصصان می‌تواند موجب از دست‌رفتن فرصت‌های درمان به‌موقع شود

علیرضا عباسیان

داروهای گیاهی معمولاً نسبت به داروهای شیمیایی ایمنی بیشتری دارند اما مصرف آنهـــا مانند هر داروی دیگری، آدابی دارد و نباید خودســـرانه این داروها را مصرف کرد. این نکته‌ای است که علیرضا عباسیان، متخصص طب ایرانی به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «برخی گمان می‌کنند که گیاهان دارویی و داروهایی که پایه گیاهی دارند، نمی‌توانند مشکلی برای سلامت ایجاد کنند و بر این باورند که مصرف گیاهان دارویی اگر فایده نداشته باشد، ضرر هم ندارد؛ درحالی‌که گیاهان دارویی و داروهای گیاهی هم مانند هر داروی شـــیمیایی، عوارض خاص خودشان را دارند و لازم است پیش از مصرف، نسبت به آنها آگاهی کافی پیدا شـــود.» او با بیان اینکـــه در برخی موارد مشغول‌شدن به درمان‌های گیاهی بدون مشورت با متخصص می‌تواند موجب از دست‌رفتن فرصت‌های درمان به موقع شود، به چند نکته درباره عوارض مصرف خودسرانه گیاهان دارویی اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

عطاری‌ها؛ شمشیر دولبه

اگـــر آداب مصرف گیاهـــان دارویی رعایت نشـــود، می‌تواند عوارض گسترده‌ای داشته باشد؛ از بی‌اثربودن درمان تا خطرات جدی و جبران‌ناپذیر. این در حالی است که فروشـــندگان گیاهان دارویـــی در کشـــور ما به «عطـــار» معروفند که هم می‌توانند نقشی مفیـــد و ســـازنده داشته باشند و هم درصورت مداخله درمانـــی و گـــذر از نبایدها نقشـــی زیان‌بخش ایفا کنند.

تجویز خاص

مواد گیاهی ممکن اســـت به‌عنوان غذا مصرف شوند اما اگر به‌عنوان دارو مورد اســـتفاده قرار می‌گیرند بایـــد آنهـــا را براســـاس نظر فـــردی متخصص در زمان‌های مشخص و به مقدار معین مصـــرف کرد. متخصص پس از بررســـی وضع ســـلامت فرد، بیماری‌هایی کـــه دارد و داروهای دیگری که مصرف می‌کند، نوع، مقدار و روش مصرف داروی گیاهی مورد نظر را تعیین و تجویز می‌کند.

تداخل دارویی

بســـیاری از داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی تداخل عملکرد دارند و باعث افزایش یا کاهش اثر آنها می‌شوند؛ بنابراین اگر فردی داروی شیمیایی مصرف کند باید حتماً پیش از مصرف هـــر نوع داروی گیاهی با پزشـــک خود مشورت کند. همچنین مقدار مصرف گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی در میزان اثر درمانی آنها تأثیر می‌گذارد و باید در مورد آن از متخصص راهنمایی خواست. این در حالی است که بســـیاری از گیاهان دارای حداقل دُز سمی هستند و اگر بیشتر از این مقدار مصرف شوند می‌توانند باعث بروز مسمومیت شوند.

کاهش اثر درمانی

بســـیاری از گیاهان معطر مانند آویشن، نعناع، گلپر، رازیانه، زیره ســـبز، زیره سیاه، دارچیـــن، برگ مـــورد و کاکوتی به شـــکل پودرشـــده در عطاری‌ها عرضه می‌شوند که اگر مدتی از پودرشدن آنها بگذرد ماده مؤثره و عطر و بوی آنها به سرعت کاهش یافته و اثرات درمانی آنها کم می‌شود. ترکیبات روغنی و روغن‌ها عموماً در معرض هوا اکسیده می‌شوند لذا از مصرف مغزها و بذرهای روغنی پودرشده چون مغز بادام، مغز گردو، سیاه‌دانه و کنجد باید اجتناب کرد، به‌ویژه اگر تغییر رنگ یا تغییر بو در آنها مشاهده شود. این قاعده در مورد روغن‌ها نیز صادق است.

عوارض سنا و شیرین‌بیان

مصرف درازمدت برخـــی گیاهان دارویی که در نـــگاه اول بی‌ضرر به‌نظر می‌رســـند می‌تواند عوارضی را به‌دنبال داشـــته باشد؛ مثلاً برگ سنا که به وفور برای درمان یبوست استفاده می‌شود، اگر بیش از ۲هفته مصرف شـــود می‌تواند منجر بـــه تنبلی روده، تشدید یبوست و اشکالاتی در روده بزرگ شـــود؛ یا مصرف دراز مدت ریشه شـــیرین‌بیان می‌تواند در افراد مستعد منجر به افزایش فشار خون یا ورم اندام‌ها شود.

مراقب برگ‌های زرد باشید

گیاهان دارویی متناســـب با مدت مانـــدگاری، عمر مفید متفاوتی دارند. غالباً با زردشـــدن برگ‌های سبز به‌شدت از اثرات درمانی آنها کاســـته می‌شود؛ پس اگر با این گیاهان دارویی (از جمله آویشن، ســـنا، برگ مورد، پر سیاوشان، کاکوتی) روبه‌رو شدید که رنگ سبز آنها به زردی گراییده از مصرف آنها اجتناب کنید.

بروز مسمومیت

امروزه به‌دلیل اختلاط بخش‌های چوبی یا ساقه‌ای گیاه با برگ و گل مورد استفاده در عرق‌گیری، برخی عرقیات گیاهی حاوی مقادیری الکل متانول می‌شوند که مصرف مقادیر زیـــاد و دراز مـــدت این عرقیات می‌تواند مسمومیت با الکل و عوارض آن را به‌دنبال داشته باشد.

توصیه

از زنجبیل تا گل گاوزبان بازی با جان

اگر از گیاهان دارویی یـــا داروهایی که پایه گیاهی دارند استفاده می‌کنید یا قصد استفاده آنها را دارید باید بدانید که توصیه به مصرف آنها به‌دلیل خواص درمانی‌شـــان برای همه مناسب نیســـت چون عوارض مصرف‌شان متعدد اســـت. ایـــن فرآورده‌هـــا می‌توانند مسمومیت‌زا باشـــند و درصورت بروز درمان سخت‌تری نسبت به مسمومیت با داروهای شیمیایی دارند چون در داروهای شیمیایی میزان موارد مؤثر دارو مشخص است.

برخی از گیاهان دارویی هم به‌صورت مشخص برای برخی افراد منع مصرف دارند؛ به‌عنوان مثال افراد مبتلا به بیماری‌هـــای کلیوی و کبدی که کوچک‌ترین تغییـــر در بدن آنها بزرگ‌ترین ضرر خواهد بود، اگر خودســـرانه اقدام به مصرف گیاهان دارویی کنند ممکن اســـت با عـــوارض جبران‌ناپذیـــری مواجه شوند. افراد تحت درمان‌های خاص یا تحت جراحی هم نباید خودسرانه گیاهان دارویی مصرف کنند. زنان باردار یا شیرده هم هنگام مصرف باید طبق نظر پزشـــک پیش بروند چون بعضی از گیاهان دارویی ممکن اســـت برای آنها مضر باشند. بسیاری از فرآورده‌های گیاهی (با مقادیر دارویی) در دوران بارداری منع مصرف دارند چون ممکن اســـت باعث وارد آمدن صدمه به جنین شوند. سالمندان یا کودکانی هم که بدنی بسیار حساس دارند باید طبق دستور پزشک عمل کنند. مصرف ترکیبات گیاهـــی به‌ویژه در کـــودکان زیر ۲ سال هم می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند واکنش‌های حساسیتی شود؛ بنابراین در این موارد باید احتیاط کرد.

گل گاوزبان هـــم به‌عنوان دارو بـــرای افراد دارای فشـــارخون بالا مضر است یا زنجبیل می‌تواند برای کسانی که داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند مشـــکل ایجاد کند. زردچوبه هم باید در حد مصـــرف ادویه‌ای در غذا باشـــد و اگر بیش از حـــد نیاز مصرف شود، به‌طور قطع مشکلاتی را در بدن ایجاد می‌کند. دمنوش‌های گیاهی از جمله سیب، به و بهار نارنج را می‌تـــوان به‌صورت متناوب در طول هفته استفاده کرد اما بقیه گیاهان دمنوشی باید تحت نظر متخصص طب سنتی مصرف شود.

به این نکته توجه کنید که داروهای گیاهی را الزاما از داروخانه‌ها بخرید که موارد تقلبی در آنها کمتر است. اما گیاهان دارویی‌ای که در عطاری‌ها عرضه می‌شـــوند به این دلیل که تبدیـــل به پودر می‌شـــوند، امکان وجود داروهای تقلبی در آنها بیشتر خواهد بود. به همین دلیل توصیه می‌شود که به شکل اولیه آن را خریداری و بر مراحل پودرشـــدن آنها نظارت کنید.