

بِسْمِ



# نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای 50

(چاپ دوم- ویرایش جدید)

تالیف:

**دیوید هافمن**

ترجمه:

مهندس ساسان جعفرنیا  
دکتر مهدی صفایی خرم

چاپ سوم

1398

سرشناسه: هافمن، دیوید، 1951-م. Hoffmann, David.

عنوان و نام پدیدآور: نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای 50/دیوید هافمن، [دیانامکاینتایر دی‌لوکا]: ترجمه ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی‌خرم.

وضعیت ویراسته: ویراست 2

وضعیت نشر: مشهد، سخن گستر، 1388

مشخصات ظاهری: 347 ص: جدول

شابک: 978-964-04-3737-7

یادداشت: عنوان اصلی Herbal prescriptions after 50: everything you need to know to maintain vibrant, health  
lend, c2007

موضوع: گیاه درمانی

موضوع: سالمندان -- بیماریها.

موضوع: سالمندان -- بهداشت.

شناسه افزوده: دی‌لوکا، دایانامکاینتایر، 1943-م.

شناسه افزوده: جعفرنیا، ساسان، 1351 - مترجم.

شناسه افزوده: صفایی‌خرم، مهدی، 1357 - مترجم.

رده بندی کنگره: 666 RM 1388 25 ه 9 ی

رده بندی دیویی: 615/321

شماره کتابشناسی ملی: 1164270



ناشر: سخن گستر

مشهد، خیابان ابن سینا بین ابن سینا 1 و 3 ساختمان اطبا

نام کتاب: نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای 50

تألیف: دیوید هافمن

ترجمه: مهندس ساسان جعفرنیا، دکتر مهدی صفایی‌خرم

تعداد صفحات: 348 صفحه

قطع: وزیری

شمارگان: 300 جلد

نوبت چاپ: سوم

قیمت: 60000 تومان

چاپ: چاپخانه البرز

شابک: 978-964-04-3737-7

مرکز توزیع، فروش و پخش: سایت بوک استور

[www.Bookstoresite.com](http://www.Bookstoresite.com)

تمام حقوق مادی و معنوی و حق چاپ و پخش و فروش برای ساسان جعفرنیا محفوظ است

## پیشگفتار

امروزه با توجه به پیشرفتهای روزافزون در زمینه‌های بهداشت، علوم زیستی، دانش پزشکی و بخشهای وابسته به آن شاهد افزایش امید به زندگی و بالا رفتن میانگین عمر افراد در جوامع صنعتی و در حال توسعه هستیم که این امر مستلزم ارائه راهکار بهتر برای حفظ سلامتی پویا و افزایش کارایی و بهره‌وری انسانها می‌باشد.

از سوی دیگر مشخص شده است که با گذر از سن جوانی و ورود به میانسالی و پس از آن، اندامهای بدن انسان به تدریج دچار تغییر کارکرد شده که روشهای نادرست زندگی مانند تغذیه نامناسب، استرس، فشار کاری و این قبیل مسائل آن را تشدید می‌کند. در حال حاضر با توجه به یافته‌های جدید در طب نوین، هدف این است که از ایجاد بیماری یا مشکل در اندامهای بدن پیشگیری نمایند و در صورت بروز مشکلات نیز تا حد ممکن از روش‌های درمانی نزدیک به طبیعت ساختمان بدن استفاده گردد. لذا در دهه‌های اخیر استفاده از گیاهان دارویی و روشهای درمان طبیعی مانند هامیوپاتی، ماساژ درمانی، رایحه درمانی و ... پیشرفت بسیاری نموده است. کتاب نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای 50 ترجمه کتاب بی‌نظیر و ارزشمند Herbal prescriptions after 50 هفدهمین اثر محقق و درمانگر طبیعی معروف جهان پروفیسور دیوید هافمن و چاپ شده سال 2007 میلادی است که با رویکردی نوین و بسیار ساده و قابل فهم پاسخگوی مسائل پیش روی علاقمندان گیاهان دارویی و نیز شاغلین حرفه درمانگری گیاهی می‌باشد. دیوید هافمن در این کتاب تحقیقات دهه‌های اخیر در مورد گیاهان دارویی و روشهای گیاه درمانی را در مورد بیماریهای مهم و رایج افراد میانسال به دقت بررسی کرده و نسخه‌های درمانی را با توجه به شاخص‌های موجود در سازمان جهانی بهداشت و کمیسیونهای گیاهان دارویی معتبر جهان ارائه کرده است.

کتاب نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای 50 با توجه به نحوه عملکرد دستگاه‌های عمومی بدن انسان، چگونگی ایجاد نارسایی و علل آنها مورد بررسی قرار گرفته و سپس راهکارهای آنها در موارد مذکور با توجه به روشهای درمانهای گیاهی مورد تأیید مطالعات کلینیکی ارائه گردیده است. عموم بیماریها و عوارض دستگاه‌های مختلف بدن که ممکن است در دوره میانسالی به

آن مبتلا شود همراه با روشهای درمان آنها ارائه شده است که از آن جمله می‌توان به بیماریهای مختلفی مانند تصلب شرایین، تورم بافتی پروستات، فشار خون بالا، سنگ کلیه و یائسگی در زنان اشاره کرد.

با وجود تمامی تلاش‌هایی که در ترجمه کتاب نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای 50 صورت گرفته است، کاستی‌هایی در چاپ اول آن وجود داشت. لذا برآن شدیم تا با بازخوانی مجدد کتاب اصلی و ترجمه صورت گرفته به اصلاح نواقص و ایرادات تایپی و استفاده از واژه‌های معادل گیاهان دارویی لاتین بکار رفته در چاپ اول پردازیم که با کوچک کردن اندازه قلم از 14 به 13، حجم کتاب کاهش یافت. با این وجود از تمامی اساتید، صاحب‌نظران و مطالعه‌کنندگان عزیز استدعا می‌گردد ما را از پیشنهادات و انتقادات ارشادی و راه‌گشای خود بی‌نسیب نگردانند و ضعف‌های این اثر را به منظور پربارتر نمودن مطالب و اصلاح در چاپ‌های بعدی به آدرس الکترونیکی [info@bookstoresite.com](mailto:info@bookstoresite.com) ارسال نمایند.

**با احترام**

**ساسان جعفرنیا - مهدی صفایی فر**

1398

## فهرست مطالب

11	..... مقدمه
13	..... طب کلی نگر: نحوه درمان
17	..... فواید داروهای گیاهی
22	..... گیاهان دارویی واقعاً چکار می کنند؟
27	..... گیاهان دارویی تعدیل کننده
29	..... گیاهان دارویی تاثیرگذار
30	..... مکانیسم عمل و نحوه تاثیر گیاهان دارویی
39	..... ناخوشی و بحث مراقبت از سلامتی
39	..... پیشگیری
<b>41</b>	<b>..... 1- دستگاه گوارش</b>
42	..... دستگاه گوارش سالم
43	..... پیری دستگاه گوارش
44	..... مکانیسم عمل گیاهان دارویی
47	..... حفظ سلامتی دستگاه گوارش
48	..... بیماریها مشکلات معدی روده‌ای (عمومی و خطرناک)
52	..... زخم‌های دهان
54	..... بیماریهای دندان و لثه و التهاب لثه
58	..... التهاب معده
60	..... زخم دستگاه گوارش
65	..... سوءهاضمه
67	..... پیری روده بزرگ و مشکلات آن
67	..... یبوست
71	..... اسهال
78	..... التهاب جراحی‌دار روده بزرگ
80	..... بواسیر
82	..... پیری کبد و مشکلات مربوط به آن

84	.....	یرقان
85	.....	پیر شدن کیسه صفرا و مشکلات مربوط به آن
86	.....	التهاب کیسه صفرا
87	.....	سنگهای صفراوی
<b>89</b>	.....	<b>2- دستگاه قلب و عروق</b>
89	.....	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
95	.....	حفظ سلامتی دستگاه قلبی عروقی
96	.....	عوامل موثر در بیماری قلب
96	.....	رژیم غذایی
100	.....	مشکلات و بیماریهای قلبی عروقی
<b>121</b>	.....	<b>3- دستگاه تنفسی</b>
123	.....	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
125	.....	گیاهان دارویی خلط‌آور
127	.....	مشکلات دستگاه تنفسی
<b>145</b>	.....	<b>4- دستگاه تنفسی فوقانی</b>
145	.....	مشکلات دستگاه تنفسی فوقانی
149	.....	آنفلونزا
<b>155</b>	.....	<b>5- دستگاه عصبی</b>
156	.....	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
163	.....	تاثیر استرس بر روی دستگاه عصبی
166	.....	مدیریت استرس
169	.....	گیاهان دارویی و مدیریت استرس
177	.....	مشکلات دستگاه عصبی
177	.....	بیماری آلزایمر و زوال عقل
185	.....	افسردگی
188	.....	سر درد
191	.....	میگرن



194	.....	بیخوابی
201	.....	زنگ زدن گوش
<b>205</b>	.....	<b>6- دستگاه ادراری</b>
206	.....	علائم بیماری کلیوی
207	.....	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
208	.....	حفظ سلامتی کلیه‌ها
209	.....	بیماریهای دستگاه ادراری
209	.....	التهاب مثانه
214	.....	سنگ کلیه
218	.....	تکرر ادرار
<b>221</b>	.....	<b>7- دستگاه تناسلی</b>
221	.....	دستگاه تناسلی زنان
223	.....	مکانیسم عمل گیاهان دارویی بر روی دستگاه تناسلی زنان
226	.....	مشکلات خاص زنان
226	.....	مشکلات پیش از یائسگی
228	.....	مشکلات یائسگی
229	.....	گُر گرفتگی
231	.....	درمان بیماریهای مربوط به یائسگی
232	.....	مشکلات پس از یائسگی
234	.....	دستگاه تناسلی مردان
236	.....	مکانیسم عمل گیاهان دارویی در دستگاه تناسلی مردان
238	.....	مشکلات مردان
<b>241</b>	.....	<b>8- دستگاه اسکلتی ماهیچه‌ای</b>
242	.....	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
254	.....	مشکلات دستگاه اسکلتی - ماهیچه‌ای
<b>275</b>	.....	<b>9- پوست و مو</b>
276	.....	پیری پوست

277	.....	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
279	.....	مشکلات و بیماریهای پوست
290	.....	گیاه دارویی مناسب پوست
294	.....	مو
<b>297</b>	.....	<b>10- دستگاه ایمنی بدن</b>
299	.....	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
305	.....	بیماریهای سیستم ایمنی
<b>313</b>	.....	<b>11- غدد درون‌ریز</b>
313	.....	غدد آدرنال
315	.....	پانکراس
318	.....	غدد تیروئید
<b>323</b>	.....	<b>12- ساخت داروهای گیاهی</b>
324	.....	چای گیاهان دارویی
327	.....	تنتور
328	.....	آماده سازی گیاهان دارویی خشک
329	.....	فرمولاسیونهای مورد تجویز برای پوست
338	.....	مراقبت از صورت
341	.....	مراقبت از مو
<b>343</b>	.....	<b>فهرست منابع</b>
<b>344</b>	.....	<b>معرفی کتب چاپ شده</b>

## مقدمه

این کتاب در حقیقت راهنمای استفاده از داروهای گیاهی می‌باشد که حاوی اطلاعات مورد نیاز جهت حفظ سلامتی افراد بالای پنجاه سال است. در این کتاب بر روی اطلاعات کاربردی و عملی تاکید شده است که برای کسانی که دوست دارند سلامتی خود را با استفاده از گیاهان دارویی موثر و ایمن بهبود بخشند، از بروز بیماری جلوگیری کنند و در صورت نیاز بیماری خود را درمان نمایند، مفید و لازم است. البته این بدان معنی نیست که این کتاب جایگزینی برای مراجعه به پزشکان متخصص و حرفه‌ای است و علاوه بر این بسیاری از مطالب از دیگر کتابها اقتباس شده و نمی‌توان ادعا نمود که بهترین راهنمای طبی است، بلکه تاکید بر روی اجزای گیاهی و تاثیر آنها بر روی بخشهای مختلف بدن و نیز اثرات درمانی آنها در فرآیند پیری می‌باشد.

### اهمیت داروهای گیاهی

داروهای گیاهی موثر هستند. بسیاری از مردم پس از سالها استفاده از داروهای شیمیایی و رواج آنها به این نتیجه رسیدند که زندگی قبل از تولید استروئیدها و آنتی‌بیوتیک‌ها مانند جهنم بوده است. به همین دلیل کاربرد گیاهان دارویی محدود شد، اما امروزه مشخص شده است که گیاهان دارویی بسیار موثر و مفید می‌باشند.

داروهای گیاهی را می‌توان همراه با دیگر روشهای درمانی به کار گرفت، نیازی به جستجوی روش درمانی و معالجه‌ای خاص ندارد و از نظر زیست محیطی پاکیزه و ایمن هستند. دوستداران گیاهان و طبیعت بر این باورند که گیاهان جزئی از اجزای زنده این کره خاکی بوده و متعلق به ما هستند و بسیاری از مردم نیز بر این باورند که داروهای سبز (داروهای گیاهی) هم برای انسانها و هم برای محیط ایمن و پاک هستند.

گیاهان دارای قدرت حیات و سرزندگی هستند. این اصطلاح که به معنی قدرت سبز شدن و سرزندگی معنی می‌دهد اولین بار توسط گیاه شناس و مادر روحانی قرون وسطی بنام هیلدگارد برای تشریح و نشان دادن جنبه‌های معنوی داروهای گیاهی مورد استفاده قرار گرفت. استفاده از گیاهان دارویی به ما این فرصت را می‌دهد که قدرت طبیعت را تجربه کنیم و از این طریق به قدرت معجزه‌آسای معنوی و الهی آن پی ببریم.

شما می‌توانید با داروهای خود دوست شوید. در درمانگری گیاهی (Herbalism) اینگونه مطرح می‌شود که افراد فرصتی داشته باشند تا بتوانند بر اثر شناختن داروهایشان با آنها دوست شوند و روش کار بدینصورت است که به افراد آموزش داده می‌شود تا گیاهان دارویی مورد استفاده خود را کشت و پرورش دهند و درباره آنها چیزهایی را یاد بگیرند.

ما در حال گذر از دوره رنسانس گیاهان دارویی هستیم. در دوران ما جنبش و حرکت دیگری در جهان طبیعی در حال رخ دادن است. یک جنبه از این تغییر درمانگری گیاهی (Herbalism) است که مدت زمان کوتاهی است که بعنوان دانشی موثر و مفید شناخته شده است اما هنوز نیز با گذشت زمان بیشتر ارزش درمانی مفید و سودمند آنها مشخص می‌گردد.

### پتانسیل ایجاد تغییر فردی

اختیار دادن به فرد، قدرت کمک به خود. ایجاد این حس در افراد که کنترل زندگی آنها در دست خودشان است و خود مسئول سلامتی شان می‌باشند نکته‌ای لازم و ضروری است. تعداد زیادی از متخصصین علم گیاهان دارویی این اختیار و قدرت را برای بیماران خود قائل شده‌اند و به آنها فرصت می‌دهند تا چگونگی وضع روحی و جسمی خود را، کنترل نمایند.

### تغییرات اجتماعی

تغییر سن جمعیت. آمارگیری‌ها نشان می‌دهد که در عصر ما تعداد افراد بالای 50 سال (میانسال) رو به افزایش گذاشته است در صورتی که در مورد کشورهای جهان سوم این حالت برعکس بوده و جمعیت جوان آنها بیشتر شده است.

افزایش سرانه سلامتی جمعیت. وضعیت سرانه سلامتی در جوامع بصورتی است که تعداد زیادی از افراد توان پرداخت هزینه‌های معالجه و بازیافتن سلامتی دوباره را ندارند و حتی تعداد

بخشهایی که جهت کمک به سلامتی انسانها ایجاد شده است نیز برای حفظ سلامتی افراد در جوامع کافی به نظر نمی‌رسد.

### موانع موجود در نظامهای رایج درمانی

بیماریهای ناشی از پزشک: ایالات متحده آمریکا وارد مرحله‌ای حساس در بخش ایجاد و حفظ سلامتی شده و به دلیل علاقه فراوان جوامع پزشکی به فرآورده‌ها و محصولات تولیدی با تکنولوژی پیشرفته، هزینه‌های هنگفتی را پرداخت می‌کند. در حال حاضر که بیماریهای مخرب گسترش زیادی داشته و حالت همه گیر یافته است باز هم کمترین توجهی به روشهای پیشگیری نمی‌شود و هنوز به دنبال روشهای گران قیمت درمانی هستیم. اکنون یک شاخه جدید از طب با نام طب بیماریهای ناشی از پزشک ایجاد شده است که در آن بیماریهایی که در اثر روش و طرز عمل پزشک یا تمایل وی به روشی خاص و نادیده گرفتن دیگر بخشها ایجاد می‌شود، مورد بررسی قرار می‌گیرند.

**معالجه با طب سنتی:** معالجه با طب سنتی اصطلاحاً طب باتلفیلد نامیده می‌شود و دلیل این نامگذاری نیز این است که طب اخیر در شرایط اورژانسی و اضطراری و موقعیت‌های حاد، بسیار برتر از دیگر روشها کارایی دارد. اما با تمام این اوصاف این روش برای معالجه بیماریهای مزمن و مخرب که هر روزه بیشتر و بیشتر می‌گردد کافی نبوده و کارایی چندانی ندارد. از سوی دیگر و در نقطه مقابل در درمانگری گیاهی این امکان وجود دارد که با در نظر گرفتن شرایط ایده‌آل سلامتی و با توجه به قابلیت‌های پیشگیری موجود در گیاهان دارویی از بروز اینگونه بیماریهای مزمن و مخرب جلوگیری نمود.

### طب کلی نگر: نحوه درمان

جدیدترین یافته‌ها در مورد سلامتی مبتنی بر یافته‌هایی است که در دهه‌های گذشته در مورد چگونگی درمانها و روشهای معالجه‌ای به دست آمده است و اغلب به عنوان طب کلی نگر مطرح می‌شود. در این حالت سلامتی از جنبه‌های مختلفی باید مورد توجه قرار گیرد و درمان علائم بیماری تنها راه حل نیست. سلامتی با توجه به این دیدگاه به چه معنی است؟ سازمان بهداشت جهانی با توجه به جمع‌آوری تمام تعاریف موجود و بررسی دیدگاه طب کل نگر سلامتی را

اینگونه تعریف کرده است: "سلامتی فقط فقدان بیماری نمی‌باشد، بلکه فراتر از آن بوده و در واقع وضعیت فعال از لحاظ جسمی، هیجانی، ذهنی و زندگی بهتر اجتماعی است".

در دیدگاه کلی نگر سلامتی وضعیت فعال و مثبت بوده و ویژگی اصلی آن این است که تمام اجزای بدن انسان بصورت انفرادی و در حالت ترکیب با هم منظم و هماهنگ باشند. از این دیدگاه، شخصی که دارای نشانه‌های بیماری باشد اما حالت کلی او فعال و مثبت باشد بیمار نیست. پس بنابراین باید توجه داشت که در معالجات مبتنی بر طب کلی‌نگر نه تنها حالت جسمی، بلکه جنبه‌های ذهنی، هیجانی، روحی، اجتماعی و محیطی زندگی بیمار نیز باید مورد توجه قرار گرفته و در صورت نیاز اصلاح گردد. شخصی که بر اساس طب کلی‌نگر درمان می‌کند باید علاوه بر تخصص درمان، شناخت کافی از ظرفیت افراد جهت درمان نیز داشته باشد. در صورت چنین شناختی می‌توان از بیمار نیز در فرآیند درمان بصورت موثر و قوی کمک گرفت و بجای اینکه این درمان مانند درمانهای سنتی یک طرفه و از سوی پزشک به بیمار باشد، به صورتی دو طرفه و با مشارکت بیمار و پزشک معالج خواهد بود.

در طب کلی‌نگر هیچ تئوری یا تکنیک پزشکی که از قبل تعیین شده باشد مد نظر نیست، بلکه روش عمل بدینصورت است که بیمار بطور کامل از لحاظ سلامتی فیزیکی، وضعیت روحی روانی، ارتباطات و زندگی اجتماعی مورد بررسی دقیق قرار می‌گیرد. در چارچوب طب کلی‌نگر دامنه وسیعی از روشهای مختلف درمانی وجود دارد که ممکن است بعضی از آنها بعنوان روشهای سنتی و تعدادی دیگر به عنوان روشهای جایگزین شناخته و نامگذاری شوند. در تمامی مدت درمان باید از روش مشخص و کامل جهت درمان تمام جنبه‌های مذکور در بیمار استفاده شود و درمان مبتنی بر وجود علائم بیماری یا عوارض آن چندان مطلوب نیست.

خود درمانی در افراد فرآیندی است که از ابتدای تولد در انسان‌ها به ودیعه گذاشته شده است و در صورت دقت و بررسی کامل در طب کلی‌نگر می‌توان دریافت که استفاده از این گزینه می‌تواند در فرآیند بیماری سبب شود تا بیمار با پزشک معالج همگام و همراه شده و در درمان بیماری خود تا حد امکان کمک نماید.

خود درمانی در افراد اساساً بخشی از اکولوژی درمان می‌باشد که اجزای مختلف موجود در آن با یکدیگر کاملاً در ارتباط مستقیم می‌باشند. در اکولوژی درمان، فرد در واقع در مرکز این دایره قرار دارد و چهار شاخه یا گروه مربوط به اکولوژی درمان کاملاً در ارتباط با شخص هستند.

گروه اول شامل تکنیک‌هایی است که مربوط به طب بوده و جهت انجام درمان مورد استفاده قرار می‌گیرند. این روشها شامل گیاه‌درمانی، هومیوپاتی (معالجه امراض با تجویز داروهایی که استفاده آنها در افراد سالم سبب ایجاد همان بیماری می‌شود)، طبیعی درمانی و آلوپاتی دارویی (معالجه امراض با اضداد آن) می‌باشد. تمام این روشها عموماً برای این منظور مورد استفاده قرار می‌گیرند تا درمان در جسم بیمار حاصل شود. هر چند ویژگی مواد مورد استفاده در این روشها متفاوت است اما باید توجه داشت که داروهای مورد استفاده در تمام این روشها حاصل فرآورده‌های طبیعی هستند. در دنیای فیزیکی، داروهای سنتتیک (مصنوعی) و گیاهی بخش عمده‌ای از مواد مورد استفاده را تشکیل می‌دهند.

گروه دوم شامل فعالیت جسمی است. در این مبحث روشهایی مورد استفاده قرار می‌گیرد که در آنها تحرک فیزیکی موثر و دخیل است. فاکتورهای مربوط به جسم در این دسته مورد تاکید و اهمیت هستند زیرا این فاکتورها یا در ایجاد بیماری دخیل هستند و یا اینکه بعنوان تنها عامل ایجاد بیماری مطرح می‌باشند. در این حیطه از روشهای معالجه فیزیکی مانند درمان استخوان‌ها و مفاصل، جابجایی مهره‌ها، انواع مختلف ماساژها و نیز جراحی استفاده می‌شود.

گروه سوم درمانی روشهایی مبتنی بر تکنیک‌های روانپزشکی می‌باشند تا با کمک این تکنیک‌ها فاکتورهای روحی و روانی موثر در ایجاد بیماری شناسایی شود و با درمان آنها فرآیند معالجه بیماری تسهیل و تسریع گردد. در این حالت تمام بخشهای مربوط به روان‌درمانی مطرح هستند اما تاکید بر روی روشهایی است که از لحاظ قوانین انسانی و بشر دوستانه نیز تایید شده باشند. در نهایت گروه چهارم مربوط به فاکتورهای معنوی و روحانی موثر در معالجه انسان است که امروزه بطور فزاینده‌ای حتی در طب غربی نیز مورد توجه قرار گرفته است. این بخش معالجه شامل روشهای تفکری، عبادی و دعا است بدینصورت که فرد خود را توسط یکسری عقاید خاص با دنیای معنوی پیوند می‌دهد و در این روش فرد معالج نیز با انرژی حاصل از این حالت معنوی به بیمار کمک می‌کند تا به درمان خود سرعت بخشیده و آنرا تسهیل نماید.

قانون کلی‌نگری به ما می‌گوید که به فرد در وضعیت یکسان و از همه جهات توجه شود و فقط بر روی معالجه علائم شناخته شده بیماری تمرکز صورت نگیرد. در این حالت با توجه به طب کلی‌نگر و اکولوژی درمانی بعنوان مثال ممکن است در فردی که دچار التهاب راست روده است بهترین نتیجه درمان در صورت استفاده از توصیه‌های رژیم‌ی، گیاهان دارویی و سایر روشها

مشاهده شود اما در فرد دیگری که دارای علائم مشابهی می‌باشد نیاز به استفاده از داروهای سنتتیک (مصنوعی)، تجزیه و تحلیل و روشهای روان درمانی و حتی جراحی باشد.

کسانی که در حرفه پزشکی شاغل هستند بر اساس عقاید فردی خود روشهای درمانی خاصی دارند و هر روش درمانی نیز طرفداران و مخالفان خاص خود را دارد اما باید توجه داشت که همیشه بیمار و بهبود وضعیت وی بسیار مهمتر از باورها و عقیده‌های پزشک معالج است.

بعضی از ارتباطات موجود بین روشهای درمانی که عمدتاً بر اساس حمایت دو طرفه می‌باشند در روش خاص درمانی چندان کارایی ندارند. بعنوان مثال داروهای هومیوپاتیک و یا آنتی‌بیوتیک‌ها هر چند داروهایی بسیار موثر و مفیدی بوده و در درمان بعضی از بیماریها نقش کلیدی دارند اما در هنگامی که دست فردی می‌شکند کارایی ندارند و بهترین روش درمانی استفاده از آتل و یا در صورت نیاز جراحی است. به هر حال در حالت کلی و با یک دید بدون حب و بغض باید پذیرفت که ترکیب و همکاری روشهای مختلف معالجه‌ای دارای اثر مضاعف هستند بدین معنی که هنگامی که دو یا چند روش با هم در معالجه بیماری مورد استفاده قرار می‌گیرند اثراتی به مراتب بیشتر از مجموع اثرات مفید و موثر تک‌تک روشها خواهند داشت. با استفاده از ترکیب روشهای سازگار درمانی با یکدیگر می‌توان پتانسیل و قدرت معالجه‌ای بسیار بالایی را در اختیار گرفت. از سوی دیگر نیز باید دقت داشت که با وجود مجادلات و مباحثات موجود بین متخصصان روشهای مختلف، وجود این تفاوتها در روشهای درمانی مزیتی بسیار بزرگ دارد و آن مزیت این است که تنوع بسیار خوب و مناسبی از روشهای مختلف درمانی ایجاد شده است که می‌توان بسته به ویژگیهای هر بیمار بهترین روش را انتخاب نمود. در این میان فقط یک مانع عمده وجود دارد که آن هم دیدگاه شخصی پزشکان، سازمانهای حرفه‌ای درمانی و از همه مهمتر و اساسی‌تر قدرت بالای کمپانی‌های داروسازی جهت حصول منافع مادی است.

با توجه به این مطالب به سادگی می‌توان دریافت که در داخل رشته وسیع طب روشهای مختلفی جهت درمان وجود دارد. ولی به دلیل تغییرات سریع در دیدگاه حرفه‌ای درمانی ایجاد شده گاهی اوقات به اشتباه مطرح می‌شود که گیاهان دارویی بعنوان یک روش جایگزین هستند، در حالی که سوال این است که آیا طب سوزنی، درمان بوسیله مالش استخوان و مفاصل یا روانپزشکی، روش جایگزین هستند؟ مطمئناً جواب نه خواهد بود زیرا این روشها مکمل یکدیگر هستند و ترکیب آنها با هم سبب ایجاد مجموعه‌ای از علوم درمانی خواهد بود



که اثرات مجموع آنها بسیار بیشتر از مجموع اثرات تک تک آنها است. باید قبول کرد که هر روش درمانی موجود در علم طب مکمل و متمم همدیگر خواهند بود و نه جایگزین یکدیگر. عموماً وجود زبان‌های مختلف سبب ممانعت از ایجاد ارتباط و تبادل اطلاعات در شاخه‌های مختلف علم طب می‌گردد. اختلافات فاحش موجود در کلمات مربوط به شاخه‌های متفاوت طب سبب می‌شود که توافقات اساسی در عقاید و روشها حاصل نگردد. از سوی دیگر فقدان وضوح و شفافیت در تفاوت‌های مهم میان اصول کلی و تکنیک‌ها نیز مشکل مهم دیگری است. تقریباً عموم مردم دارای وابستگی و علاقه شدید به کلمات خاص، عقاید ویژه و تئوریهای مختلف مربوط به خود هستند که این درست پنداشتن افکار، کلمات و عقاید سبب می‌شود که متوجه اشتباهات و تعصبات خود نباشند و صحبت کردن، استدلال کردن و حتی عقایدشان در مواردی اشتباه از کار در آید. افراد شاغل و دست اندر کار در علم گیاهان دارویی امکانات فوق‌العاده مناسبی جهت معرفی داروها به بیماران دارند. این افراد می‌توانند به راحتی پل ارتباطی بین افراد و گیاهان دارویی برقرار نموده و به بیمار این اختیار و فرصت را بدهند که خود در فرآیند درمان شرکت داشته و مسئولیت سلامتی خود را بر عهده بگیرد. برای این کار می‌توان یک بسته بذر گیاه دارویی را به بیمار داد تا بیمار با کاشت آن بطور کامل با سیکل زندگی گیاه دارویی آشنا شده و با آن مانوس گردد. بیمار با انجام اینگونه کارها و مصرف گیاه دارویی تهیه شده توسط خودش حالت روانی بسیار مناسبی پیدا کرده و گزارشات، بیانگر تسریع روند بهبود بیماری در اینگونه حالات می‌باشد. در این حالت بیمار فقط فواید درمانی این گیاه را نمی‌شناسد بلکه با پرورش گیاه و تهیه فرآورده دارویی مورد مصرف خود، از لحاظ جنبه‌های اکولوژی درمانی نیز مطالب زیادی را یاد می‌گیرد که در بهبود روحیه وی نیز قطعاً موثر هستند.

### فواید داروهای گیاهی

در درمانگری گیاهی یکسری از فواید و مزایای مراقبت از سلامتی ارائه شده است اما جهت شروع به مطالب دیگر خواهیم پرداخت و سپس درباره این مزایا صحبت خواهد شد. در این کتاب در مورد استفاده از گیاهان دارویی جهت بهبود وضع سلامتی و درمان بیماریها بحث خواهد شد و اثرات جادویی و معجزه‌آسای گیاهان که در بعضی اقوام بصورت مذهبی و یا دینی آمده است مورد توجه نمی‌باشد. هدف از ارائه مطالب و تهیه این کتاب بیش از آنکه مبتنی بر

تعریف و تمجید از گیاهان دارویی و سوابق درمانی آنها باشد، بر پایه بهبود شرایط زندگی افراد از جنبه‌های جسمی، روحی، روانی و اجتماعی است.

در مورد افزایش طول عمر و چگونگی تغییر اجزای بدن در طی زمان استدلال‌های بسیاری وجود دارد اما بعبارت ساده پیر شدن در واقع نتیجه تغذیه نامناسب و آشفتگی وضعیت زندگی افراد ایجاد می‌شود و در این میان گیاهان دارویی نیز بعنوان ابزاری جهت بهبود وضعیت جسمی و افزایش طول عمر مطرح شده‌اند. در حال حاضر صنعتی ایجاد شده است که با سرعت فزاینده‌ای رو به رشد گذاشته و با تولید محصولات گران قیمت در صدد اغفال اذهان عمومی است و شعارشان نیز این است که استفاده از این محصولات سبب افزایش طول عمر می‌شود. من با این مباحث مخالف هستم و آنها را نادرست می‌دانم زیرا این فرآورده‌ها از سوپی گران قیمت بوده و باعث ضربه‌های اقتصادی به خانواده‌ها می‌شود و از سوی دیگر افراد مختلف به دلیل ابتلاء به بیماری و تحت تاثیر این شعارها وارد این سیکل میشوند و به روشهای مختلف جذب آن می‌گردند. این نظرات شاید در مراحل درست باشد بدینصورت که با بیماریشان در افراد فرصت یادگیری در مورد بیماریها و درمانها و پرداختن به خود ایجاد می‌شود اما استفاده از داروهای گیاهی بعنوان ابزاری قدرتمند جهت درمان بیماریها سبب می‌شود که مردم از دیدگاه اصلی موجود در طب گیاهی منحرف شده و مسیر را به اشتباه طی کنند.

باید به خاطر داشت که تغذیه مناسب می‌تواند کیفیت زندگی و سلامت عمومی افراد را بهبود بخشد و داشتن دیدگاه معنوی و روحانی نیز دارای نقش مشابه و مهمی است. ولی من با نظر کتاب مقدس که می‌گوید "بدون بینش مردم می‌میرند" موافق نیستم زیرا مردم و افراد جامعه فقط با بینش‌هایشان زندگی نمی‌کنند. اهمیت اساسی وجود بینش و حالت روحانی کیفی است نه کمی و این حالات در زندگی ما تاثیر زیادی داشته و حتی در معالجه بیماریها و نیز دنیای پیرامون ما موثر هستند.

مطالعه، بررسی و جمع‌آوری گیاهان دارویی افزایش دهنده طول عمر (که اغلب گیاهان دارویی وارداتی و گران قیمت هستند) تا حدی مشابه شکار کرگدن برای شاخ آنها است. شکار بی‌رویه کرگدن سبب انقراض این جانور شده است و تهدیدی جهت از بین رفتن این گونه جانوری به حساب می‌آید. بعنوان یک مثال ساده می‌توان گفت که کرگدن در جوامع مختلف با سرعتی بسیار زیاد تحت شکار قرار گرفته و پس از جمع‌آوری شاخ آنها و فرآوری تحت عنوان داروی محرک جنسی در بسیاری از فروشگاهها عرضه می‌گردد. اگر کمی دقت کنید می‌بینید که چگونه

کرگدن ها برای دوباره بدست آوردن جوانی در فرد مسن از بین می‌روند و آیا واقعاً جمع‌آوری هورمونی بنام تستوسترون (که سبب ایجاد حالت جوانی و شادابی می‌گردد) ارزش چنین کشتار و خسارتی را دارد؟ در مورد گیاهان دارویی نیز چنین حالاتی وجود دارد، بعنوان مثال اخیراً مشخص شده است که گیاه برزیلی فافیا (*Pfaffia paniculata*) دارای خاصیت تحریک سیستم ایمنی است. جدای از این موضوع که شیره حاصل از گالهای این گیاه و آب باران در جنگل‌های بارانی برزیل تا چه حد کارایی داشته و مفید است، باید بدانیم که فقدان این گالها باعث فرسایش و تخریب جنگلهای بارانی، در یکسری مطالعات نه چندان مستدل و مشخص مطرح شده است که این مواد سبب افزایش سلامتی و طول عمر می‌گردند و پس از انتشار این تحقیقات متخصصان گیاهان دارویی موثر بر افزایش طول عمر تا حد زیادی در تخریب جنگلهای بارانی نقش داشته‌اند که این تخریب باعث ایجاد اثرات گلخانه‌ای شده و نتیجه آن نیز چیزی نخواهد بود جز کاهش شدید و قابل توجه طول عمر فرزندان و پدران، چرا که اثرات مخرب این نابودی جنگل‌ها بسیار بیشتر از اثرات مفید جمع‌آوری این داروها خواهد بود.

بسیاری از گیاهان دارویی افزایش دهنده طول عمر اغلب از لحاظ درمانی و معالجه‌ای مفید هستند اما این نکته که می‌توانند سبب افزایش طول عمر گردند چندان واقعی و حقیقی نمی‌باشد. همانگونه که قبلاً نیز بحث شد سلامتی در واقع باید از تمام جنبه‌ها و در سیستم کلی بررسی شود و انسان در حالتی که بسیاری از چیزهای موجود در محیط پیرامون خود و جهان هستی را از دست بدهد قادر به ادامه زندگی نخواهد بود. بهبود وضع سلامتی بیش از آنکه بر اساس روشهای مراقبتی وسیع و شامل تکنولوژی و یا گیاهان دارویی افزایش دهنده طول عمر باشد، وابسته به میزان سلامتی خانواده، جامعه و محیط است. جهش‌ها و خیزهای ناگهانی موجود در عصر ما برای ایجاد راحتی و آسایش سریعتر و ساده‌تر ما را در جهان هستی از بین خواهد برد و این وظیفه ماست که از گذاشتن نام معجزه‌آسا و یا جادویی بر روی گیاهان دارویی اجتناب کنیم.

بسیاری از متخصصین گیاهان دارویی و کارخانه‌های مربوطه برای رسیدن به اهداف خود از تمام ابزارها جهت سریعتر طی نمودن این مسیر استفاده می‌کنند. در این میان یکی از بهترین راهها تهیه و چاپ یکسری مطالب و اطلاعات در مورد فواید محصولات تولیدی اینگونه کارخانه‌ها است که در روزنامه‌ها درج شده و در یک دوره زمانی بلند مدت به مردم عرضه می‌گردد. البته باید گفت که خوشبختانه یکسری استثنائات مهم و قابل توجه نیز وجود دارد که

از آن جمله می‌توان به عقاید راب مک کالب (Rob McCaleb) مدیر مؤسسه تحقیقات گیاهان دارویی اشاره نمود. این محقق می‌گوید:

"طول عمر نکته‌های اسرارآمیزی ندارد که نیاز به کشف قرص و داروهای افزایش دهنده طول عمر باشد. با بررسی گسترده و شناسایی و پیش بینی عوامل عمده درباره مرگ و میر، شما به راحتی می‌توانید احتمال ریسک مرگ را کاهش دهید و طول عمر زیادی داشته باشید. بیماریهای قلبی و سرطان در آمریکا علت اصلی مرگ و میر هستند. عامل درجه سوم که سبب مرگ و میر می‌شود ذات‌الریه و آنفولانزا می‌باشند که اغلب بعنوان عاملی جهت مرگ و میر در سن پیری مطرح می‌گردد. افرادی که در سنین پیری قرار دارند غالباً به دلیل ذات‌الریه می‌میرند زیرا ذات‌الریه سبب می‌شود که در مدت بیماری افراد سالخورده مبتلا به آنفولانزا یا ویروسهای سرماخوردگی بدن آنها ضعیف شده و در نتیجه سیستم ایمنی نتواند آنچنان که باید با بیماریها مقابله نماید. در درجه چهارم بیماریهای کبد و پس از آن نیز دیابت قرار گرفته است. گیاهان دارویی و دیگر مکمل‌های غذایی می‌توانند به ما کمک نمایند تا با اینگونه بیماریها مقابله کرده و آنها را درمان نماییم و یا حداقل بیماری را تخفیف داده و یا تسکین دهیم. استراتژی جهت انجام این کارها بسیار ساده است: شناسایی عوامل ایجاد کننده خطر و به حداقل رساندن آنها".

- **از قلب و عروق خود حفاظت نمایید.** اثرات مفید و سودمند گیاهان دارویی عبارت است از کاهش میزان چربی خون شامل کلسترول، بهبود نسبت چربیهای غلیظ به رقیق کلسترول، رقیق کردن خون که سبب جلوگیری از ایجاد لخته‌های داخلی خونی، حمله قلبی و شوک می‌گردد، تقویت قلب و بهبود و آرام نمودن ضربان قلب.
- **کاهش ریسک ایجاد غدد سرطانی.** بسیاری از گیاهان دارویی ضد تومور یا محرک سیستم ایمنی بدن هستند که با این کار بدن قادر به حفاظت از اعضا و دستگاهها و نیز باعث جلوگیری از تخریب سلولهای معیوب و رشد آنها می‌گردند.
- **حفاظت در برابر آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها و اشعه‌ها.** آلاینده‌ها می‌توانند در غذا، آب و هوا وجود داشته باشند و الکل نیز جزء آلاینده‌هایی است که فرد ممکن است با مصرف آن به خود آسیب برساند.

- استفاده از ثرات عمومی محافظتی آنتی اکسیدانها و مواد خنثی کننده رادیکال آزاد. گیاهان دارویی می توانند تا حد زیادی یونهای دوباره فعال شده در سلولها را که می توانند سبب آسیب به کبد و جهش (موتاسیون) سلولها شوند از بین ببرند.
- کاهش تنش و بهبود وضعیت خواب.
- افزایش مقاومت به بیماریهای عفونی مانند آنفولانزا و سرماخوردگی.

من با نظر دکتر مک کالب که گیاهان دارویی می توانند سبب کاهش ریسکهای قابل تشخیص گردند موافق هستم اما با دیگر نظرات ایشان توافق نظر ندارم. همانگونه که در این کتاب بطور مشخص مورد بحث قرار گرفته است می توان با استفاده از داروهای گیاهی نسبتاً ارزان، موثر و ایمن به این اهداف دست پیدا کرد. دکتر مک کالب تعدادی از گیاهان مهم را که می تواند برای رسیدن به این اهداف مفید و موثر باشد شناسایی نموده است که علاوه بر معرفی آنها در این قسمت، تمامی آنها در بخشهای بعدی بطور مفصل مورد بحث قرار خواهد گرفت.

- **گیاه گون:** محرک عمومی سیستم ایمنی بدن جهت بهبود و افزایش مناسب سلامتی در عملکردهای مختلف دستگاههای بدن می باشد.
- **گیاه سرخارگل:** یکی از بهترین و شناخته شده ترین میکروب کش گیاهی است که جهت افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونت های مختلف بسیار موثر میباشد.
- **گیاه سیر:** سیر داروی عجیب با دامنه وسیعی از اثرات سودمند و مفید است. این گیاه بعنوان داروی میکروب کش بوده و به افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن و نیز افزایش مقاومت نسبت به عفونت ها کمک زیادی می کند. میزان کلسترول خون را کاهش داده و فشار خون را متناسب می کند. شواهدی نیز بدست آمده است که نشان می دهد این گیاه دارای خواص ضد تومور می باشد.
- **گیاه ژینکو:** این گیاه قدیمی محرک افزایش گردش خون در رگهای بدن و مغز بوده و نیز اکسیژن رسانی به مغز را بهبود می بخشد. همچنین خواص آنتی اکسیدانی نیز دارد.
- **گیاه جین سینگ سیبری:** این گیاه حاوی وفق دهنده های (adaptogen) موثری است که به توانایی بدن جهت مقابله با تنش و استرس کمک زیادی می نماید.

- **گیاه زالزالک:** این گیاه دارویی ایمن‌ترین داروی قلبی است که سبب اتساع رگ‌های کرونری، کاهش فشار خون و میزان کلسترول می‌شود و معمولاً قدرت ماهیچه‌های قلب را افزایش می‌دهد.
- **گیاه خار مریم:** این گیاه احتمالاً مهمترین گیاه دارویی برای معالجه یا پیشگیری صدمه‌های وارد شده به کبد به دلیل وجود مواد سمی و یا بیماریهای کبد می‌باشد.
- **گیاه سنبل الطیب:** این گیاه دارویی مثالی است از گروه گیاهانی که به ایجاد حالت آرامش بخش و خواب آرام و عمیق کمک می‌نمایند.

### گیاهان دارویی واقعاً چگونه عمل می‌کنند

با توجه به فراموشی ناشی از گذر زمان و نیز کم‌رنگ شدن گیاهان دارویی در طب مدرن، اگر کسی بپرسد که گیاهان دارویی چگونه عمل می‌کنند و چه فایده‌ای دارند نباید بر او خرده گرفت. گیاهان حقیقتاً در حفظ سلامتی نقش مهمی دارند اما این نکته بدان معنی نیست که همیشه گیاهان دارویی انتخاب ارجح یا اولین انتخاب در روش‌های درمانی هستند. درمانگری گیاهی (Herbalism) در مورد شخصی که دست او شکستگی دارد یا فردی که با عفونت سخت و جدی مانند التهاب مننژیت‌ها روبرو است، بهترین روش نیست. وجود تنوع زیاد در تکنیک‌های حفظ سلامتی و معالجه قابل تحسین است اما متأسفانه گاهی اوقات وجود چنین تنوعی سبب کشمکش بین متخصصین تکنیک‌های مختلف و یا تعصب در مورد بعضی روشها می‌گردد. باید دانست که تمامی این تکنیک‌ها با یکدیگر کاملاً مرتبط بوده و در واقع مکمل هم هستند، بدینصورت که وجود نقاط قوت در یک روش می‌تواند نقاط ضعف موجود در تکنیک دیگری را پوشش داده و با این روش می‌توان در هر مورد درمانی، تلفیقی از بهترین روشها و تکنیک‌ها را مورد استفاده قرار داد. نیازهای بیمار جهت باز یافت سلامتی و بهبود خود همیشه بسیار مهمتر از عقاید و نظرات شخصی پزشک است بدینصورت که اصل را باید بر درمان بیمار گذاشت و برای حصول این نتیجه تمامی راهکارهای ممکن را بکار گرفت.

گیاهان دارویی می‌توانند در تمام روشهای درمانی نقش یکسان و بسیار قابل قبولی را ایفا نمایند. در هر مشکل ایجاد شده در سلامتی که از لحاظ طبی قابل درمان باشد، درمان با گیاهان دارویی نیز سودمند است اما به دلیل ماهیت تاثیر این داروها و طرز مصرف آنها بر روی قسمتهای مختلف بدن، از گیاهان دارویی بخصوص در طب پیشگیری و نیز معالجه بیماریهای

مزمن بیشتر استفاده می‌گردد. هر چند که گیاهان دارویی در مورد بیماریهای پزشکی بسیار حاد نیز مفید و سودمند هستند اما ممکن است اینگونه داروها آنچنان که مورد نیاز است سریع اثر نداشته باشند یا اینکه مکانیسم عمل آنها بقدر کافی تخصصی و ویژه نباشد از جمله این بیماریها می‌توان به عفونتهای حاد اشاره نمود. امروزه معالجه با داروهای گیاهی در دنیای غرب و در مورد بیماریهای مخرب که به صوت اپیدمی در جمعیت در می‌آیند تا حد زیادی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بیماریهایی که سبب بر هم خوردن نظم دستگاه‌های مختلف بدن و در نتیجه تخریب بافتها و اندامها می‌گردند (مانند آرتروز استخوان) نسبت به روشهای طب سنتی به خوبی پاسخ نمی‌دهند اما در عوض استفاده از داروهای گیاهی در این موارد بسیار مفید بوده و نتایج قابل قبولی را خواهد داد.

داروهای گیاهی چگونه عمل می‌کنند؟ معمولاً برای این سوال جوابی نمی‌توان داد زیرا بررسیهای آکادمیک جهت مشخص کردن مکانیسم و تشریح یافته‌های کلینیکی هنوز مورد تأیید و توافق تمام متخصصان نمی‌باشد. این امر بدین دلیل است که یا محققان در بررسی‌ها چندان دقت لازم را نداشته‌اند و یا به دلیل فاکتورهایی است که سبب پیچیدگی مکانیسم‌های عمل می‌شود و نمی‌توان اینگونه مکانیسم‌ها را بطور مشخص تجزیه و تحلیل نمود.

بررسی‌های مورد نیاز برای اثبات کارایی گیاهان دارویی و یا آزمایش این کارایی‌ها همیشه چندان ساده و مشخص نیست. اولین مرحله در این بررسی‌ها این است که نتایج مورد نیاز که نشان دهنده و ثابت کننده خواص گیاه دارویی است برای محقق کاملاً و بطور مشخص تعریف و تفهیم گردد. در مورد بعضی از اثرات درمانی فقط وجود مدارک و شواهد فردی چندان ارزشمند نیست. در این موارد نتایج باید بصورت واقعی، قابل اندازه‌گیری و تکرار پذیر باشد؛ آزمایشات هم بصورت آزمایشگاهی و هم بصورت کلینیکی مؤید یکدیگر و منطبق بر هم باشند و بتوان آنها را در تجزیه و تحلیل‌های آماری مورد بررسی قرار داد. پس با توجه به این موارد می‌توان گفت که محققان باید تلاش و کوشش خود را بر روی جمع‌آوری نتایج واقعی معطوف نمایند که اگر آزمایشات با همان شیوه توسط محقق دیگری انجام پذیرفت همان نتایج حاصل شود، اما یک نکته در اینجا وجود دارد و آن این است که ممکن است گاهی اوقات به دلیل تفاوت‌های مربوط به فرد محقق نتایج کمی با یکدیگر متفاوت باشند که در صورت وجود تفاوت بین نتایج حاصله (با توجه به ملاک‌های مشخص شده) می‌توان نتایج را منطبق بر هم دانست.

این کتاب جایی برای طرح نقاط ضعف و قوت روش‌های تخصصی نمی‌باشد. اما باید گفت که بعضی مشکلات مشخص در طب گیاهان دارویی و اختلاف نظرهای موجود در مورد اثرات بعضی گیاهان باید از لحاظ روش‌های آماری و تجزیه و تحلیل آماری مورد بحث و بررسی قرار گیرد و در صورتی که نتایج بررسی‌های آماری تأیید کننده نتایج باشد می‌توان نتایج درمانی ارائه شده را بعنوان شواهد واقعی و حقیقی مبتنی بر علم محض پذیرفت.

در اغلب آزمایشات ابتدایی، نشان دادن روش کار و طرز تاثیر گیاهان دارویی ساده است بعبارت دیگر تاثیر گیاهان دارویی بر روی فیزیولوژی بدن انسان بصورتی است که از لحاظ ظاهری کاملاً ملموس و محسوس است. یکی از گیاهانی که در جهان بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد گیاه سنا (senna) است که ملین بوده و طرز تاثیر آن بدینصورت است که دوازده ساعت پس از هضم با رهاسازی مواد بیوشیمیایی سبب تحریک حرکات دودی (پریستالیک) و تحریک انقباضات ماهیچه‌ای بخش راست روده شده و کار دفع مدفوع از روده را تسهیل می‌کند. این تاثیر نه تنها بصورت یک باور درآمده است بلکه در مطالعات دو سویه که همراه با مصرف این گیاه در تعدادی از داوطلبان و شبه داروها در تعدادی دیگر از داوطلبان انجام گرفته به اثبات رسیده است. برگهای گیاه گل قاصد نیز بطور مشابه دارای تاثیر ادرار آوری (مدرّی) قوی است. اما نکته مهم این است که فقط باید توجه داشت که داروهای مدرّ را نباید آخر شب مصرف کرد. متخصصین درمان با گیاهان دارویی در جهان شواهد و مدارک زیادی را در مورد طرز تاثیر و روش عمل داروهای گیاهی ارائه کرده‌اند که از جمله این اثرات می‌توان به اثر ملینی گیاه سنا اشاره نموده که جهت تجویز برای افراد دارای یبوست مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر این مطالب مجلات تخصصی مربوط به علم طب نیز دارای مدارک و شواهد بسیار زیادی از تاثیر گیاهان دارویی می‌باشند. اگر کسی بخواهد با توجه به این شواهد و مدارک داروهای گیاهی و اثرات دارویی آنها را رد کرده و یا آنها را بعنوان شبه دارو (داروهای دروغین) مطرح نماید قطعاً نسبت به این علم تعصب داشته و از بسیاری از جهات چشم‌پوشی نموده است.

### انتخاب گیاهان دارویی برای سلامتی

راههای درمانی و اثرات معالجه‌ای داروهای گیاهی هنگامی که توسط یک متخصص زبده بصورتی ماهرانه مورد استفاده قرار گیرد نشان می‌دهد که داروهای گیاهی اثرات درمانی بسیار خوبی دارند. گیاهان دارویی که دارای اثرات تقویتی شدید، تغذیه‌ای و عملکردی بر روی بدن



هستند اغلب به فرد کمک زیادی می‌کنند تا فرد بتواند در برابر تغییرات نامناسب و یا شرایط سخت مقاومت نماید و به راحتی از عهده چنین شرایطی برآید. درمانگران طبیعی و گیاهی، گیاهان دارویی را از داروهای شیمیایی برتر می‌دانند زیرا داروهای شیمیایی فقط بر روی علائم بیماری تاثیر داشته و عوارض سوءجانبی شناخته شده یا شناخته نشده‌ای دارند اما داروهای گیاهی علاوه بر تاثیر بر روی علائم بیماری، بر روی عوامل ایجاد کننده بیماری نیز تاثیر داشته و از سوی دیگر فاقد عوارض سوءجانبی یا دارای عوارض سوءجانبی کمی هستند.

امروزه پزشکان درصدد تسکین درد و رنج از طریق معالجه علائم و نشانه‌های بیماری مانند درد اعضا یا التهاب آنها می‌باشند که این امر مسلماً برای پزشکان دارای نقشی بسیار ضروری و حیاتی است. اما معالجه و درمان به این سادگی نبوده و با رفع علائم بیماری کار به پایان نمی‌رسد، بلکه درمان بصورت پدیده‌ای عمیق‌تر است که در آن باید بیمار از لحاظ بیماری، روانشناختی و حتی حالت معنوی نیز درمان گردد. در نظر افرادی که متخصص درمان بوده و دارای صداقت و بینش کلی نگر هستند داروهای گیاهی می‌توانند سبب تغییرات فیزیکی در بیمار شده، مکانیسم ایمنی و مقاومت بدن جهت معالجه خود را تقویت نمایند و با توجه به این فرآیندها بیمار را به سمت حالت جسمی و روحی بهتر سوق دهند.

متأسفانه امروزه بسیاری از بخشها در طب گیاه درمانی دچار تحریف شده و با توجه به ورود آلوپاتی (علم معالجه امراض با ضد آنها) در شصت سال گذشته کلیه روشهای علمی درمانی نیز تحت تاثیر این دیدگاه بوده‌اند. شاید دلیل این تحریف این است که اغلب پزشکان معالج از داروهای گیاهی فقط برای معالجات سطحی استفاده می‌کنند و بطور کلی یا فاقد دید کلی نگر بوده و یا با آن مخالف هستند. در این گونه حالات هنگامی که علائم و نشانه‌های بیماری در فرد بیمار از بین می‌رود به او گفته می‌شود که درمان بیماری انجام پذیرفته است، درحالی که در طب کلی نگر معالجه شامل از بین رفتن علائم بیماری نبوده و در نتیجه اگر بخواهیم از دید کلی نگری به موضوع نگاه کنیم اصلاً درمانی صورت نگرفته است. با استفاده از شواهد موجود در مورد اثرات داروهای گیاهی در دامنه وسیع، پزشکان معالج می‌توانند به راحتی یکسری روشهای درمانی عملی را بیابند که با بررسی و شناخت متابولیسم و طرز تاثیر آنها و نیز چگونگی واکنش بدن انسان در مقابل این داروها راه برای اینگونه استفاده از داروهای گیاهی گشوده خواهد شد.

برای جلوگیری از چنین روشها و استفاده‌هایی باید با توجه به شواهد و مدارک مربوط به طرز تاثیر گیاهان دارویی یکسری ملاکها و ضوابط مشخص تعریف گردد تا متخصصین گیاهان دارویی با توجه به این ملاکها و تعیین حدود درمان و معالجه در مورد گیاهان دارویی بتوانند کار معالجه را بهتر انجام دهند و نیز مطلع باشند که در مورد هر بیماری و هر گیاه معالجه و درمان با توجه به چه معیارهایی سنجیده می‌شود. در دنیای ما نزدیک به 500,000 گونه گیاهی وجود دارد که از این میان یک متخصص گیاهان دارویی طی در انگلستان معمولاً 250 گونه را بعنوان گیاهان دارویی مورد استفاده قرار می‌دهد در حالی که یک متخصص دیگر در چین حدود 2000 گونه از این گیاهان را در پوشش گیاهان دارویی کشور (فارماکوپه) خود داشته و مورد استفاده قرار می‌دهد. با توجه به فارماکوپه‌های گیاهان دارویی در کشورهای مختلف این نکته مشخص است که از 500,000 گونه گیاهی موجود، تعداد مشخصی بعنوان گیاه دارویی شناخته شده است اما چگونه این فارماکوپه‌ها و گیاهان دارویی شناسایی می‌گردند؟ راههای مختلفی وجود دارد که با توجه به ملاکهای مشخص موجود در آنها می‌توان این گروه بندی را انجام داد اما در درمانهای گیاهی غربی برای این گروه بندی سه روش وجود دارد که عبارتند از:

- ارزیابی تاثیر هر گیاه دارویی بر روی جسم و ذهن
- استفاده از گیاهان دارویی در قالب یک سیستم تائید شده
- ملاکهای غیر درمانی، مانند اقتصاد و اکولوژی

با بکارگیری این سه روش و ملاکهای مربوط به آن کار فرموله کردن روشهای درمانی که در مورد افراد مختلف و با توجه به نیازهای افراد در زمانهای مختلف از لحاظ محیطی و اقتصادی متفاوت و منحصر بفرد است میسر می‌گردد. هر یک از این روشها در زیر بطور مفصل تر توضیح داده خواهد شد.

### ارزیابی تاثیر گیاهان دارویی

داروهای گیاهی در جهان در صورتی که با دزهای (مقادیر مصرف) اشتباه تجویز و یا مصرف شوند پتانسیل و قدرت سمیت متفاوتی دارند و این قدرت در مورد داروهای گیاهی قوی نسبت به داروهای گیاهی ملایم تر که بعنوان مکمل غذایی مصرف می‌گردند قطعاً بیشتر خواهد بود.

متخصص گیاه دارویی نیز با توجه به توانایی جسمی هر فرد در پذیرش دارو و نیز انتخاب ساده‌ترین راه معالجه، هر گیاه را با دز مشخص تجویز می‌کند که این روش کار در واقع ماهیت گیاه درمانی است. اما نکته مهم این است که گیاهان دارویی تقویت کننده بیشترین اهمیت را در میان تمام گیاهان دارویی داشته و در واقع روش عمل و تاثیر آنها کاملاً مشخص است. داروهای تقویت کننده در واقع داروهایی با اثر ملایم هستند که اثرات آنها نیز بر روی بدن بصورت تدریجی و آرام می‌باشد. باید دقت داشت که تمام داروهای گیاهی تقویت کننده نیستند. بسیاری از داروهای گیاهی بر روی فیزیولوژی بدن انسان تاثیر قوی داشته و باید از آنها در مواردی استفاده نمود که جهت درمان و معالجه بیماری نیاز به دارویی با اثر قوی می‌باشد. با توجه به شدت و میزان تاثیر گیاه دارویی بر روی بدن انسان می‌توان ملاک مناسبی را انتخاب نمود بدینصورت که شدت و میزان تاثیر داروهای گیاهی می‌تواند ملاکی جهت گروه بندی اینگونه داروها باشد. با توجه به این ملاک داروهای گیاهی به دو دسته تعدیل کننده‌ها (Normalizes) و داروهای تاثیر گذار (Effectors) تقسیم می‌شوند.

### گیاهان دارویی تعدیل کننده

تعدیل کننده‌ها داروهایی هستند که از طریق تاثیر بر روی فرآیندهای اصلی موثر در رشد، سلامتی و بازسازی اندامها و دستگاهها و تقویت آنها سبب بهبود وضعیت جسمی و روحی می‌شوند. این گونه داروها که بعنوان تقویت کننده‌ها نیز مطرح می‌گردند اغلب بعنوان فرآورده‌های غذایی یا مکمل‌های غذایی تجویز و مصرف می‌شوند. ارزش گیاهان دارویی تقویت کننده در درجه اول مربوط به خاصیت تعدیل کنندگی و اثرات رشد و نمو آنهاست اما علاوه بر این تاثیرات، اخیراً مشخص شده است که این داروها تاثیرات دیگری نیز دارند که نشان دهنده تاثیرات مفید آنها است. مثال عالی در این مورد گیاه زالزالک است که تقویت کننده سیستم قلبی عروقی است. این گیاه کل سیستم قلبی عروقی را تقویت می‌کند و بطور مشخص نیز رگهای خونی را متسع کرده و سبب کاهش فشار خون می‌شود. متخصصین گیاهان دارویی تا حد امکان بر روی استفاده از اینگونه داروها تاکید و تمرکز دارند و فقط در صورت نیاز، مصرف داروهای گیاهی با اثرات قویتر را مجاز میدانند. داروهای گیاهی قوی و تاثیر گذار که اساساً در طب پیشرفته آلوپاتی (معالجه امراض با ضد) مورد مصرف هستند بندرت در این بخش مد نظر بوده و مورد استفاده قرار می‌گیرند.

داروهای تقویت کننده و تعدیل کننده ملایم نه تنها در بسیاری از مواردی که بیماری در افراد ایجاد می‌شود مصرف می‌گردد بلکه علاوه بر این جهت حفظ و نگهداری سلامتی و نیز رفع و درمان بسیاری از مشکلات مربوط به سالخوردگی نیز کارایی داشته و موثر هستند. تقویت کننده‌ها می‌توانند نقش اساسی و ویژه‌ای را جهت حفظ و نگهداری سلامتی کامل و سرزندگی (شادابی) افراد ایفا نمایند. البته زندگی و نشاط از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما در صورت استفاده از تقویت کننده‌ها هر فردی می‌تواند بهبود وضعیت جسمی و روحی و نیز بهبود زندگی درونی خود را حس کند. تقویت کننده‌ها را همچنین می‌توان بطور مشخص در مورد مقابله با مشکلات شناخته شده و موانع موجود بر سر راه سلامتی یا یک ضعف موروثی در یک دستگاه خاص بدن یا ضعف عمومی نیز بکار برد. مثال‌هایی از گیاهانی که بعنوان تقویت کننده دستگاه‌های مختلف بدن مطرح شده‌اند در ذیل ارائه گردیده است:

#### دستگاه قلبی عروقی: گیاهان زالک، ژینکو و سیر.

**دستگاه گوارشی:** هیچ گیاه دارویی وجود ندارد که تقویت کننده تمام دستگاه گوارشی باشد زیرا دستگاه گوارشی دارای بخش‌های متفاوت بوده و هر بخش نیز وظایف مختلفی را بر عهده دارد. تقویت کننده‌های حاوی مواد تلخ (Bitter) اغلب مفید هستند که از این گیاهان می‌توان به جنتیانا، آگریمونی و ریشه گل قاصد اشاره نمود. بابونه و اسپیره نیز معمولاً برای هضم بهتر مواد غذایی مفید هستند و در اینجا بعنوان تقویت کننده‌های عمومی مد نظر قرار گرفته‌اند.

**عفونت:** گیاهان سیر، سرخار گل، و گیاهان دارویی با خاصیت میکروب‌کشی مانند انگور خرس (bearberry) (*Arctostaphylos uva-ursi*) برای دستگاه ادراری مناسب هستند.

**کبد:** تقویت کننده‌های کبدی حاوی مواد تلخ (Bitter) به خصوص خارمریم.

**دستگاه ماهیچه‌ای اسکلتی:** دانه کرفس، شبدر باتلاقی و گزنه می‌توانند از وجود بیماریهای مربوط به این دستگاه پیشگیری نمایند و گیاه دم اسب نیز می‌تواند به تقویت استخوانها و بافت‌های پیوندی کمک نماید.

**دستگاه عصبی:** یولاف، قاشقک، علف چای (گل راعی)، شاهپسند و درمنه داروهای تقویت کننده عالی برای دستگاه عصبی هستند.

**دستگاه تناسلی:** در مورد زنان برگه‌های تمشک، ریشه false unicorn و دیگر تقویت کننده‌های رحمی. برای مردان و پسران گیاهان نخل اره‌ای ایرانی (saw palmetto) و سارساپاریلا (sarsaparilla).

**دستگاه تنفسی:** گیاهان موگه، پاخری و زنجفیل شامی.

**پوست:** گیاهان گالیوم، گزنه، شبدر قرمز، و بسیاری از داروهای جایگزین دیگر (که در فصل مربوطه توضیح داده می‌شود) می‌تواند موثر و سودمند باشد.

**سیستم ادراری:** گیاه انگور خرس و کاکل ذرت.

### گیاهان دارویی تاثیر گذار

داروهای تاثیر گذار داروهای گیاهی هستند که اثرات قابل مشاهده‌ای بر روی بدن انسان ایجاد می‌کنند. اینگونه داروهای گیاهی در معالجه انواع مختلف بیماریهای انسان مصرف می‌شوند که می‌توان آنها را با توجه به چگونگی تاثیر و مکانیسم عملشان به دو گروه زیر تقسیم نمود.

● **کل گیاه تاثیر درمانی دارد.** در این قسمت گیاهانی قرار دارند که تمام قسمت‌های آنها بر روی بدن انسان تاثیر دارند. بعنوان مثال می‌توان گیاه سرخارگل را نام برد که دارای اثر میکروب کشی بوده و گیاه اسپیره نیز دارای اثر ضدالتهابی می‌باشد.

● **مواد و موثر شیمیایی خاصی در گیاه وجود دارد.** در اینگونه مواد در صورت استفاده از کل گیاه تاثیر مشخصی دیده نمی‌شود. بلکه اندام خاصی از گیاه دارای موادی است که تاثیر معالجه‌ای و درمانی دارند. اینگونه گیاهان دارای مواد شیمیایی خاصی هستند که در صورت استفاده اشتباه، خاصیت و تاثیر سمی دارند، می‌توان به گل انگشتانه و خشخاش اشاره نمود.

### استفاده از گیاهان دارویی در قالب کلی نگری

متخصصین گیاهان دارویی طبی نسخه‌های تجویزی خود را براساس مدلی که در آن تمام جنبه‌های فردی اشخاص در نظر گرفته می‌شود، ارائه می‌دهند. اجزای گیاهان دارویی در این حالت شامل فاکتورهایی غیر از استفاده از داروهای گیاهی مانند رژیم غذایی، زندگی و فاکتورهای ذهنی، روحی و معنوی نیز می‌باشد و در تمامی این موارد جنبه‌های اقتصادی – اجتماعی نیز در نظر گرفته می‌شوند. با استفاده از چنین مدل‌هایی پزشکان معالج می‌توانند

عوامل و فاکتورهای زیادی را شناسایی نموده و از راهکارهای مختلفی در مورد علائم بیماری گرفته تا مسائل بیماری شناختی، اجزای دارویی و تقویت عمومی بدن را مورد استفاده قرار دهند.

این مدل جدید نیست و با کمی دقت می‌توان فهمید که مدل‌هایی مشابه این مدل در زمینه گیاه درمانی در طب سنتی قدیم وجود داشته است. متخصص گیاه دارویی یا تجویز کننده اینگونه داروها باید ابتدا یکسری اطلاعات پایه در مورد فیزیولوژی انسان، چگونگی ایجاد بیماری و فرآیند آن بداند و سپس پنج فاکتور را مورد بررسی قرار دهد که این پنج فاکتور عبارتند از: 1- مکانیسم عمل و نحوه تاثیر گیاهان دارویی، 2- تقویت کننده اندام‌ها و دستگاه‌های بدن، 3- داروهای ویژه و مشخص برای هر بیماری، 4- تاثیر بیوشیمیایی گیاهان دارویی و 5- درک مستقیم اثرات آنها.

### مکانیسم عمل و نحوه تاثیر گیاهان دارویی

مکانیسم عمل گیاهان دارویی در واقع نشان دهنده روش تاثیر دارو و یا داروهای مشخص بر روی فیزیولوژی بدن انسان و اثرات حاصله می‌باشد. از آنجایی که گیاهان دارای اثر مستقیم بر روی فعالیت فیزیولوژیکی هستند با دانستن چگونگی فعالیت بدن و فیزیولوژی آن می‌توان از این داروها جهت بهبود یا معالجه و درمان استفاده نمود و بهترین دارو را با توجه به شرایط بیماری و بیمار انتخاب نمود. البته باید توجه نمود که انتخاب داروی گیاهی مناسب و تاثیر درمانی هر دارو تا حد زیادی وابسته به علائم تشخیصی بیماری و صحت تشخیص علائم دارد. مطالعات و بررسی‌های زیادی بر روی دارو شناسی مواد موثر گیاهان دارویی انجام گرفته است تا مشخص شود که این مواد چگونه تاثیر می‌کنند. شیوه بسیار قدیمی و کاملاً رایج طبقه‌بندی گیاهان دارویی طبقه‌بندی آنها بر اساس بیماری‌هایی است که به درمان آنها کمک می‌نمایند. در بعضی حالات اثرات گیاهان دارویی مربوط به وجود یک ترکیب شیمیایی خاص در گیاه است (مانند اثرات ضد آسمی در گیاه افدرا)، اما در بقیه حالات اثرات درمانی آنها ناشی از ارتباطات متقابل و بین اجزای مواد موثره مختلف موجود در گیاهان است (مانند اثر تسکین دهندگی در گیاه سنبل الطیب). هرچند بهترین حالت این است که اثرات گیاهان دارویی مربوط به ترکیب همه اجزای موثره گیاه باشد اما باید توجه داشت که شناخت ساختمان بیوشیمیایی این

ترکیبات کار تجویز آنها را بسیار ساده‌تر خواهد نمود. اثرات درمانی اساس و پایه انتخاب و گزینش داروها هستند و معمولاً این اثرات بصورت زیر دسته‌بندی شده‌اند:

**وفق دهنده‌ها (Adaptogen):** اینگونه گیاهان دارویی سبب افزایش مقاومت و برگشت به حالت عادی در هنگام ایجاد تنش و استرس می‌گردند، بدینصورت که بدن با مصرف اینگونه داروهای گیاهی قابلیت دفع و یا هضم بسیاری از مشکلات و استرس‌های بوجود آمده را به دست می‌آورد و با ایجاد سازگاری نسبت به فشارهای خارجی نظم اعضا و دستگاههای بدن بر هم نمی‌خورد. گیاهان دارویی دارای خاصیت وفق دهنده سبب تقویت غدد آدرنال می‌شوند. جین سینگ سبیری و جین سینگ آسیایی از این گروه گیاهان دارویی می‌باشند.

**تغییر دهنده‌ها (Alterative):** اینگونه گیاهان دارویی معمولاً سبب برگشت عملکرد اعضای مختلف بدن بحالت طبیعی شده و میزان سلامتی جسمی و روحی (سرزندگی) را افزایش می‌دهند. بعضی از این تغییردهنده‌ها سبب دفع بهتر و راحت‌تر مواد زاید از طریق کلیه‌ها، کبد، ریه‌ها و یا پوست می‌گردند. تعدادی دیگر محرک دستگاه گوارشی بوده و یا خاصیت میکروب‌کشی دارند در حالی که تعدادی دیگر نیز سبب فعالیت دقیق بدن می‌شوند. بابا آدم و گالیوم از این گروه گیاهان دارویی می‌باشند.

**ضد زکام (Anticatarrhal):** داروهای گیاهی ضد زکام به حذف و بیرون انداختن خلط اضافی که در نواحی سینوسها و یا دیگر بخشهای بدن جمع شده‌اند کمک می‌نمایند. زکام نه تنها خود یک مشکل است بلکه با تولید بیش از حد خلط که معمولاً در واکنش به عفونی شدن حاصل می‌شود. کربوهیدرات‌ها نیز در بدن جذب نشده و به راحتی دفع می‌گردند که این مشکل نیز خود سبب ضعیف شدن بدن و ابتلاء به بیماریهای ثانویه مختلف دیگری می‌شود. از گیاهان دارویی دارای این خاصیت می‌توان به علف طلایی و گل عینک (چشمک) اشاره نمود.

**ضد التهاب (Anti-inflammatory):** گیاهان دارای چنین خاصیتی باعث تسکین دادن و آرام نمودن التهاب‌ها و آماسها شده یا اینکه مستقیماً با تأثیر بر روی بافت ملتهب، شرایط ایجاد التهاب را تغییر داده و آن را التیام می‌بخشند. روشهای تأثیر و مکانیسم عمل گیاهان دارای خاصیت ضدالتهابی متفاوت است اما در هر حال گاهی به ندرت نیز ممکن است تأثیر بصورت جلوگیری از انجام واکنش ایجاد التهاب باشد. این گیاهان معمولاً بدن را تقویت کرده و سبب بهبود فعالیت‌های طبیعی بدن می‌گردند. از گیاهان این گروه می‌توان به بابونه، اسپیره و سیب زمینی شیرین وحشی (wild yam) اشاره کرد.

**میکروب‌کش (Antimicrobial):** میکروب‌کش‌ها به بدن جهت از بین بردن یا دفع عوامل بیماری‌زا کمک زیادی می‌کنند. روش عمل بدین صورت است که این مواد بدن را تقویت کرده و سبب افزایش مقاومت دستگاه‌های مختلف به میکروب‌های بیماری‌زا و فائق آمدن بر بیماری می‌گردند. تعدادی از این گیاهان دارای مواد شیمیایی ضد عفونی‌کننده‌ای هستند که بعنوان سموم تخصصی علیه بعضی ارگانسیم‌ها عمل می‌نمایند اما معمولاً این گیاهان بدین صورت عمل می‌کنند که سبب افزایش و بهبود وضعیت سیستم ایمنی بدن می‌گردند. از این گروه می‌توان سرخارگل و سیر را نام برد.

**ضد تشنج (Antispasmodic):** گیاهان دارویی دارای خاصیت ضد تشنجی سبب رفع گرفتگی عضلانی، کاهش کشیدگی ماهیچه‌ای و در بسیاری موارد آرام‌بخش عصبی هستند و علاوه بر این اثرات سبب کاهش و یا دفع تنش (کشیدگی) روانی نیز می‌گردند. بعضی از گیاهان دارویی ضد تشنجی اسپاسم ماهیچه را در تمام ماهیچه‌های بدن کاهش می‌دهند در حالی که تعدادی دیگر بر روی اعضا و یا سیستم‌های خاصی اثر می‌نمایند. مثالهایی از این گروه عبارتند از بُداغ و سنبل‌الطیب.

**قابض‌ها (Astringent):** گیاهان دارویی قابض بر روی غشاهای مخاطی، پوست و دیگر بافتها دارای اثر بهم چسبیدگی و جمع‌شدگی هستند که این تأثیر ناشی از وجود ماده شیمیایی بنام تانن می‌باشد (این ماده در صنعت دباغی مورد استفاده قرار می‌گیرد). اینگونه گیاهان دارویی بدین‌صورت عمل می‌نمایند که مولکولهای پروتئین را ته‌نشین کرده و در نتیجه این عمل با ایجاد سد دفاعی در برابر عفونت‌ها از ایجاد تحریک و التهاب جلوگیری می‌نمایند. اینگونه داروها بطور مشخص در درمان زخم‌ها و سوختگی‌ها کاربرد دارند. گیاهان پوست بلوط و agrimony (آگریمونی یا غافث) از این گروه می‌باشند.

**مواد تلخ (Bitter):** گیاهان دارویی که دارای مزه تلخ هستند در طب پیشگیری نقش ویژه‌ای را بر عهده دارند. طعم تلخ این گونه گیاهان سبب تحریک واکنش حسی در سیستم عصبی مرکزی شده و در نتیجه این تحریک هورمونهای گوارشی رهاسازی می‌گردند. رهاسازی این هورمونها تأثیرات مختلفی مانند تحریک اشتها، تحریک عمومی در جریان شیرهای گوارشی و افزایش جریان صفرا می‌شود که افزایش جریان صفرا نیز سبب تسهیل و تسریع غیر سمی کردن مواد سمی موجود در کبد می‌گردد. علاوه بر این تأثیرات، این گیاهان مکانسیم‌های خود ترمیمی در معده را نیز تحریک می‌نمایند. می‌توان به آگریمونی و جنتیانا اشاره نمود.



**داروهای قلب (Cardiac remedies):** اصطلاح عمومی در مورد داروهای گیاهی است که اثرات مفیدی بر روی قلب دارند. بعضی از گیاهان دارویی متعلق به این گروه جزء فعال کننده‌های قوی قلب می‌باشند که از بین گیاهان می‌توان به گل انگشتانه اشاره نمود در حالی که تعدادی دیگر اثرات ملایم‌تر و خفیف‌تری داشته و ایمن‌تر هستند. گیاهانی مانند زالزالک و دم شیر متعلق به گروه اخیر می‌باشند.

**ضد نفخ (Carminative):** گیاهانی که سرشار از روغنهای فرّار معطر می‌باشند سبب تحریک سیستم گوارشی برای فعالیت بهتر می‌گردند. این گونه گیاهان دیواره معده را التیام بخشیده، سبب کاهش التهاب و یا تسکین آن در قسمت‌های مختلف دستگاه گوارشی می‌گردند، درد شکم را آرام کرده و به دفع گازها از لوله گوارشی کمک زیادی می‌نمایند. بعنوان مثال از این گروه گیاهان می‌توان به بادرنجبویه و نعناع فلفلی اشاره نمود.

**مرهم‌ها (Demulcent):** گیاهان دارویی سرشار از مواد لعابدار (موسیلاژ) بافت‌های ملتهب یا تحریک شده را تسکین داده و محافظت می‌نمایند. اینگونه گیاهان سبب کاهش ایجاد تحریک در کل طول روده شده، میزان حساسیت به اسیدهای معدی را که بالقوه تخریب کننده هستند، پائین می‌آورند، به پیشگیری از اسهال کمک نموده، تشنج‌های ماهیچه‌ای که سبب قولنج راست روده‌ای می‌گردند را کاهش می‌دهند، با تسکین و التیام تنش‌های ایجاد شده در برونش‌ها سرفه کردن را تسهیل می‌نمایند و دردهای تشنجی مربوط به مثانه را آرام می‌کنند. از این گروه می‌توان ختمی را نام برد.

**معرق‌ها (Diaphoretic):** اینگونه گیاهان دارویی باعث افزایش تعریق (عرق کردن) می‌شوند که در طی این فرآیند مواد زائد بدن از طریق پوست خارج و بدین طریق به ایجاد محیط هماهنگ و پاکیزه در داخل بدن کمک می‌نمایند. بعضی از گیاهان سبب افزایش تعریق بصورت کاملاً مشخص و محسوسی می‌گردند درحالی که تعدادی دیگر از این گیاهان فقط به تعریق عادی و معمولی بدن کمک نموده و آنرا تسهیل می‌نمایند. معرق‌ها اغلب سبب اتساع بهتر و بیشتر رگهای سطحی شده و بنابراین به بهبود گردش خون کمک می‌نمایند. این داروها همچنین با افزایش تصفیه بخش داخلی بدن از طریق دفع مواد زائد از پوست سبب تقویت کار کلیه‌ها نیز می‌شوند. گیاه اوپاتریوم ارغوان (boneset) و زنجفیل از این گروه گیاهان می‌باشند.

**مدرّها (ادرار آورها) (Diuretic):** مدرّها تولید و دفع ادرار را افزایش می‌دهند. در طب گیاهی و در شیوه سنتی و قدیمی آن این اصطلاح اغلب در مورد گیاهان دارویی استفاده می‌شد که دارای تأثیر سودمند و مفید بر روی سیستم ادراری بودند. این گونه گیاهان دارویی به حذف مواد زاید از بدن کمک کرده و فعالیت تصفیه و پالودگی محیط داخلی بدن را تقویت می‌نمایند. بعنوان مثال از این گروه می‌توان گیاهان گل قاصد و انگور خرس اشاره نمود.

**داروهای قاعده آور (Emmenagogue):** داروهای قاعده آور سبب تحریک فعالیت‌های مربوط به قاعدگی و خونریزی‌های دفعی می‌گردند. در بسیاری از مکاتب گیاهان دارویی این اصطلاح در معنی وسیع‌تر خود و در مورد گیاهانی استفاده می‌شد که تعدیل‌کننده و تقویت‌کننده سیستم تناسلی زنان می‌باشند. از این گروه می‌توان ریشه False unicorn را نام برد.

**خلط آورها (Expectorant):** در زبان عامه گیاهان دارویی خلط آور سبب تحریک دفع خلط از ریه‌ها می‌شوند اما این اصطلاح اغلب برای گیاهان دارویی‌ای استفاده می‌شود که تقویت‌کننده سیستم تنفسی هستند. اکسپکتورانت‌های محرک، نایژه‌ها را تحریک می‌کنند که این تحریک سبب دفع اخلاط می‌گردد. اکسپکتورانت‌های آرامش‌بخش تشنج‌ها و اسپاسم‌های برانش‌ها را التیام و تسکین بخشیده و سبب رهاسازی و جدا شدن ترشحات خلطی از آنها می‌گردند که این حالت در مورد وجود سرفه‌های خشک مؤثر بوده و سبب می‌شود و سرفه‌ها نرم‌تر شده و با سرفه اخلاط از برانش‌ها دفع گردند. موگه و فراسیون از گیاهان دارویی متعلق به این گروه می‌باشند.

**تصفیه کننده کبد (Hepatic):** گیاهان تصفیه کننده به کبد کمک می‌کنند. این داروها جریان صفرا را تقویت نموده و در بعضی حالات سبب افزایش جریان صفرا می‌گردند. اگر از دیدگاه کلی‌نگری سلامتی به این گیاهان دارویی نگاه کنیم درخواهیم یافت که این داروها اهمیت زیادی دارند زیرا نقش اساسی در کبد دارند و کبد نیز خود از اجزای بسیار مهم و ضروری بدن است. از این گروه بعنوان مثال می‌توان به ریشه گیاه گل قاصد و گیاه جنتیانا اشاره نمود.

**کاهش دهنده فشار خون (Hypotensive):** این داروهای گیاهی افزایش‌های غیرطبیعی فشار خون را پایین می‌آورند. گیاهانی مانند زالزالک و شکوفه زیرفون از این گروه هستند.

**ملین‌ها (Laxative):** ملین‌ها حرکات روده را تحریک می‌کنند اما باید توجه داشت که استفاده طولانی مدت از ملین‌ها جایز نیست. در صورتی که استفاده طولانی مدت از ملین‌ها

طبق نظر متخصص نیاز باشد باید رژیم غذایی، سلامت عمومی و وجود تنش یا استرس نیز بطور کامل تحت نظر پزشک باشد. گیاهانی مانند سنا و ترشک از این گروه هستند.

**آرامبخش‌های عصبی (Nervine):** آرامبخش‌های عصبی به سیستم عصبی کمک نموده و می‌توان آنها را به سه گروه تقسیم نمود. داروهای آرامبخش تقویتی که سبب تقویت و برگشت به حالت عادی در دستگاه عصبی می‌گردند. آرامبخش‌های تسکین دهنده که با تسکین و آرام نمودن جسم و ذهن سبب کاهش اضطراب و تنش می‌گردند. آرامبخش‌های محرک که مستقیماً فعالیت عصبی را تحریک می‌نمایند. گیاهانی مانند قاشقک و سنبل‌الطیب جزء آرامبخش‌های تسکین‌دهنده می‌باشند.

**برافروزاننده‌ها (Rubefaciens):** گیاهان دارویی متعلق به این گروه سبب افزایش جریان خون سطحی در پوست شده و در نتیجه این امر درمان، تصفیه و تغذیه بهتری صورت می‌گیرد. این گیاهان اغلب برای بهبود و درمان دردها و تورم‌های مربوط به مفاصل مبتلا به آرتروز مورد استفاده قرار می‌گیرد. از این گروه گیاهان دارویی می‌توان به خردل و زنجفیل اشاره نمود.

**تقویت‌کننده‌ها (Tonic):** گیاهان دارویی تقویت‌کننده داروهای ملایمی هستند که در فرآیند رشد و نمو و سرزندگی افراد نقش دارند. در مورد این گیاهان دارویی و اثرات آنها در صفحات قبل توضیح داده شده است.

**التیام‌دهنده‌ها (Vulnerary):** اینگونه داروها فرآیند درمان و معالجه زخم را تسریع نموده و بهبود می‌دهند. این اصطلاح عمدتاً در مورد گیاهان دارویی مورد استفاده در زخم‌ها و جراحات‌های پوستی مورد استفاده قرار می‌گیرد اما به تازگی اثرات درمانی و معالجه‌ای آنها بر روی زخمهایی مانند زخمهای معده نیز مشخص و ثابت شده است. گیاهان گوش خر و همیشه بهار از این گروه گیاهان دارویی می‌باشند.

### **تقویت‌کننده تخصصی**

بعضی از گیاهان دارویی دارای اثر تقویت‌کنندگی بر روی بعضی از اعضا و اندامها، دستگاه‌های بدن و حتی انواع خاصی از بافت‌های بدن می‌باشند و به همین دلیل بعنوان تقویت‌کننده یا مغذی تخصصی در بخشهای مربوطه عمل می‌نمایند. بسیاری از گیاهان دارویی را می‌توان بصورت آزاد و ایمن بعنوان جزئی از شیوه زندگی افراد استفاده کرد بدون اینکه به آنها نام دارو

داده شود. این گونه گیاهان دارویی هنگامی که بصورت روزمره مصرف شوند تأثیر بسیار خوبی بر روی بهبود وضع سلامتی جسمی و روحی افراد دارند. هنگامی که در زمان بروز بیماری، داروهای گیاهی وابسته به سیستم‌های خاص بدن با داروهای انتخاب شده به جهت تأثیرات ویژه آنها ترکیب گردند سبب ایجاد حالت مصونیت عمومی در عضو یا سیستم مربوط می‌گردند و فرآیند درمان به بهترین شکل ممکن اتفاق می‌افتد. این گونه گیاهان دارویی بطور مشخص وقتی مفید هستند که زمینه مساعد جهت ایجاد بیماری فراهم شده است، اما هنوز بیماری در سیستم یا عضو موردنظر ایجاد نشده است. با این روش گیاهان دارویی می‌توانند به تقویت بدن و از بین رفتن ضعف که در واقع زمینه‌ساز ابتلاء به بیماری خاصی می‌باشد کمک زیادی نمایند.

### داروهای خاص

با توجه به اطلاعات فراوان موجود که در طی زمان درباره گیاهان دارویی حاصل شده است مشخص شده که تعدادی از گیاهان در طب سنتی مشخصاً برای معالجه بعضی از بیماریها یا علایم بیماری خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرند. هرچند از دیدگاه کلی‌نگری معالجه بر اثر نشانه‌های بیماری چندان خوشایند نیست و باید معالجه بصورت کلی صورت گیرد اما دانستن مطالبی در مورد داروهای خاص می‌تواند به تجویز داروها که مبتنی بر اثر مناسب گیاهان دارویی و تقویت سیستم‌های خاصی از بدن می‌باشد کمک زیادی نماید.

### بیوشیمی گیاهان دارویی

امروزه بصورت روزافزونی علاقه به بیوشیمی گیاهان دارویی و شناسایی مواد مؤثره موجود در آنها رو به افزایش است. این امر سبب می‌شود که در طی این بررسی‌ها داروهای زیادی که نقش حیاتی در سلامتی و زندگی انسانها دارند شناخته شوند، اما تنها یک محدودیت وجود دارد و آن این است که باید جهت شناسایی این مواد از کل گیاه استفاده نمود. متخصص گیاه دارویی در صورتی که در مورد داروشناسی گیاهان دانش داشته باشد قطعاً روشهای عملی معالجه بهتری را می‌تواند مورد استفاده قرار دهد اما این موضوع اغلب چندان مورد توجه نبوده و یا مورد غفلت قرار گرفته است.

## بینش

اغلب بین متخصص درمانگر گیاهی و گیاهان دارویی‌اش ارتباط شهودی و بینشی برقرار است که این بینش نقش ویژه‌ای در معالجه و درمان داشته و وجود این ارتباط، فرآیند درمان را بهتر و سریعتر می‌نماید. بندرت می‌توان اینگونه ارتباطات شهودی را بصورت عینی درآورد اما اغلب با توجه به نتایج حاصل از آن، وجود چنین ارتباطی پذیرفته می‌شود. دانش شهودی یا بینشی همیشه قابل اثبات است. بعنوان مثال اگر پزشک معالج نتواند بین گیاهان انگور خرس، برگ بو و قره‌قات تمیز قائل شود قطعاً دچار سوء تفاهم و تجویز اشتباه خواهد گردید.

## معیارهای غیردرمانی

علاوه بر ملاک‌ها و معیارهای درمانی مورد استفاده جهت انتخاب داروهای گیاهی یا غیرگیاهی، ملاکهای دیگری نیز در انتخاب داروی گیاهی می‌توانند مفید و کمک‌کننده باشند که بعنوان ملاک‌ها و معیارهای غیردرمانی خوانده می‌شوند.

## معیارهای زیبا شناختی

دلیلی وجود ندارد که داروهای گیاهی همیشه دارای طعم‌های نامطبوع و ناخوشایندی باشند. در هنگام انتخاب داروها باید به میزان تأثیر، چگونگی طعم، رایحه و نیز ظاهر آن توجه شود. چنین فاکتورهایی که بسته به سلیقه افراد متفاوت می‌باشد را باید در انتخاب داروهای گیاهی مدنظر قرار دارد و پس از آن این ملاکها را با ملاکها و معیارهای معالجه‌ای با هم در نظر گرفت و در نهایت فرآورده‌ای را انتخاب نمود که هم تأثیر معالجه مناسب و هم طعم قابل قبولی داشته باشد. البته باید توجه داشت که گیاهان دارویی دارای مواد تلخ (Bitter) معمولاً استثناء هستند زیرا در صورتی که بخواهیم طعم و یا عطر این مواد را تغییر دهیم و بصورتی درآوریم که مطلوب ذائقه افراد باشد خواص درمانی آنها از بین خواهد رفت.

بعنوان مثال می‌توان داروی سرفه را که در فرانسه بطور وسیع مورد استفاده قرار می‌گیرد مطرح نمود. این دارو ترکیبی از گل‌های گیاه دارویی است که واکنش سرفه را تسهیل نموده و به جدا و خارج شدن خلط مخاطی از ریه‌ها کمک می‌نماید. وجود این گلها جهت تهیه یک داروی گیاهی سرفه که مؤثر و مفید باشد کافی است اما ممکن است ترکیبات مؤثر و سودمند دیگری

نیز در مورد سرفه وجود داشته باشند که اغلب ترکیبی از گیاهان دارویی بامزه‌های ناخوشایند یا تند هستند. در این حالت با افزودن مقداری مواد معطر و خوش‌طعم کننده و نیز تهیه فرآورده‌های خوش‌رنگ می‌توان بدون تغییر در اثر و مکانیسم عمل این داروها فقط آنها را خوش‌خوراک‌تر و بیمارپسندتر نمود.

### ملاکها و معیارهای اقتصادی

ایده‌آل‌ترین حالت این است که گیاهان دارویی بدون صرف هزینه حاصل آیند. طبیعت تنها تولیدکننده‌ای است که بابت تهیه و پرورش گیاهان دارویی هزینه‌ای دریافت نمی‌کند زیرا گیاهان دارویی بصورت وحشی رشد می‌کنند. اما ممکن است در اثر برداشت و قطع گیاهان دارویی از طبیعت که نوعی دزدی می‌باشد هزینه‌های زیادی بر محیط زیست تحمیل شود ولی بعنوان روش ساده و راحت همیشه مورد نظر بوده است. در هنگام انتخاب گیاهان دارویی باید به دو فاکتور عمومی بودن و ارزان بودن آن توجه نمود. استفاده از گیاهان گران قیمت، نادر و یا وارداتی ممکن است در مواردی بسیار مؤثرتر از گیاهان عمومی باشد اما باید به هزینه پرداختی و سود حاصله توجه نمود. طبیعتاً صنعت گیاهان دارویی که رشد سریعی دارد دارای دید مالی بوده و به همین دلیل گرایش زیادی به استفاده از گیاهان دارویی قوی و جدید و وارد کردن آنها از بخشهای دیگر جهان دارند زیرا فرآوری این گیاهان درآمد مالی زیادی دارد اما در این مورد معمولاً از گیاهانی استفاده می‌کنند که خارجی هستند ولی در مناطق زیادی از جهان رشد می‌کنند.

### ملاکها و معیارهای زیست‌محیطی

با توجه و بررسی ارتباطات اکولوژیکی می‌توان فهمید که این ارتباطات دارای اثرات زیاد و مهمی بر روی هنر درمان دارند و با بررسی این اثرات نتایج مهمی حاصل خواهد شد. انتخاب بسیاری از روشهای درمانی باید مبتنی بر نیازهای فردی باشد اما در دنیای خاکی که انسان تحت تأثیر فاکتورهای زیاد بوده و عوامل زیادی جهت تهدید زندگی او وجود دارد باید تمام روشهای مراقبت از سلامتی و درمان مدنظر قرار گرفته و بررسی شود. علاوه بر تمام ملاک‌هایی که تاکنون توضیح داده شد، عوامل محیطی و تأثیر آنها نیز باید جهت شناخت و بکارگیری روشهای درمانی مناسب یا نامناسب مورد بررسی و مدنظر قرار گیرد.

## ناخوشی و بحث مراقبت از سلامتی

باید توجه داشت که بسیاری از ناخوشی‌هایی که در سنین بعد از پنجاه سالگی اتفاق می‌افتد مستقیماً ناشی از روشهای درمانی مختلف می‌باشد بدینصورت که در طول سالیان زندگی افراد، تجویزهای مختلفی صورت گرفته است که دارای اثرات و عوارض سوءجانبی بوده و این عوارض سوءجانبی همراه با اشتباهات مربوط به روشهای پزشکی (از هر نوع) در نهایت سبب افزایش احتمال بیماریهای پزشک‌زاد (بیماریهایی که در اثر درمان به شیوه نادرست یا تجویز نادرست داروها توسط متخصصان بعنوان عوارض سوءجانبی در طی سالیان بعد از بیماری حاصل می‌گردد) می‌شود.

به همین جهت کاملاً مشخص است که اگر در اثر مصرف داروها یا روش‌های درمانی تجویز شده عمومی علائم یا نشانه‌های بیماری یا عوارض سوء دیده شد بهترین درمان این است که بلافاصله این گونه داروها یا روشهای درمانی را قطع نمود. البته باید توجه داشت که ممکن است قطع این داروها و درمانها مناسب نباشد و حتی خطرناک باشد، به همین دلیل باید سریعاً با پزشک معالج مشاوره کرد، موارد علائم ناسازگاری یا عوارض جانبی ایجاد شده را بیان نمود و پس از مذاکره و نتیجه‌گیری طبق نظر پزشک معالج روش یا داروی دیگری را بجای دارو و یا روش مذکور جایگزین نمود. در سالهای اخیر که مطالعات زیادی بر روی دارو و ساختار آنها انجام شده مشخص شده است که تعدادی از داروها که drug holidays نامیده می‌شوند ممکن است بصورت اتفاقی ناسازگاری یا عوارض سوءجانبی ایجاد نمایند.

## پیشگیری

به استثنای مواردی که یکسری پاتوزنهای بیماریزای مشخص یا عوامل سببی در ایجاد بیماری دخالت دارند، در بقیه موارد پیشگیری از ابتلاء به ناخوشی و بیماری در واقع نتیجه تقویت سلامتی و حفظ آن می‌باشد. مفهوم سلامتی بیشتر از فقدان ناخوشی می‌باشد و در واقع بصورت حالت فعال و سرزندگی مطرح می‌شود که این مورد مخالفانی نیز دارد بدینصورت که فقط نبود بیماری یا علائم آن و یا فقدان علائم مشخص قابل بررسی بیماری را معادل با سلامتی می‌دانند. توازن و هماهنگی در تمام زمینه‌های روحی، روانی، جسمی و معنوی نکات کلیدی در طب پیشگیری موفق هستند:

- **تغذیه:** کیفیت مواد غذایی مورد استفاده باید بصورتی انتخاب شوند که هم سبب نمو بدن شوند و هم سلامتی و سرزندگی جسمی و روحی را تقویت نمایند.
- **فاکتورهای ساختمانی:** فاکتورهای ساختمانی باید در صورت وجود حالات خاص توسط متخصصان تجویز شوند اما می‌توان جهت سلامت عمومی از روشهای ورزشی مناسب، رقص و یا حرکات کششی استفاده نمود. ساختار توازن عمومی اسکلت بدن دارای تأثیر مشخص و زیادی بر روی تمام جنبه‌های زندگی انسان است و باید به این حقیقت توجه داشت که گیاهان دارویی نمی‌توانند ساختار و شکل استخوانها و استخوان‌بندی را تغییر دهند.
- **احساس زندگی:** هوشیاری و وجود زندگی عاطفی سالم و مناسب یکی از نکات بسیار اساسی و مهم برای حصول و دستیابی به هرگونه هماهنگی داخلی بدن می‌باشد. این موضوع بدان معنی نیست که تمام افراد باید تحت برنامه‌های روان درمانی قرار بگیرند اما در هر حال باید به وضعیت مناسب و نیازهای عاطفی افراد جهت رسیدن به چنین وضعیتی توجه شود. مثال مناسب در این حالت می‌تواند به صورت مقابله و کاهش خشم یا غم و اندوه در فرد باشد.
- **فاکتورهای ذهنی:** فاکتورهای ذهنی کاملاً در ارتباط با موضوعاتی هستند که ما به آن می‌اندیشیم. در صورتی که انسان دیدگاه فردی نسبت به خود نداشته باشد زندگی او به تدریج و آرام آرام طی فرآیند زوال بسوی تخریب و تباهی پیش می‌رود. باید به ایجاد تصویر مناسب از خود، تصورات فردی و دیگر موارد مربوط به فاکتورهای ذهنی توجه نمود.
- **حالت معنوی:** حالت معنوی نیز اهمیت حیاتی دارد. حالت معنوی سبب می‌شود که انسان هر پدیده را بصورتی که مبتنی بر اعتقاداتش است تعبیر کند مثلاً تعبیر غروب خورشید از دیدگاه یک شاعر و دید هنری، از دید عقاید مذهبی یا از دیدگاه یک انسان لائیک در چگونگی زندگی و سلامتی فردی او نقش مهمی دارد.



## دستگاہ گوارش

# 1

گیاهان دارویی مواد مناسبی برای درمان بیماریهای دستگاہ گوارش می‌باشند. بسیاری از اثرات مفید و سودمند این داروها ناشی از متابولیسم و جذب کامل اجزای گیاهان دارویی است و به علت تماس مستقیم با بافت‌های موردنظر تعدادی از اثرات آنها بیشتر و بهتر مشخص می‌شود. علاوه بر اینها بسیاری از بیماریها و ناخوشی‌های مربوط به دستگاہ گوارش در جامعه ما به دلیل استفاده نادرست و نابجای مواد غذایی است. امروز غذاهای معمولی مورد استفاده دارای کالریهای بسیار زیاد، مواد افزودنی شیمیایی و محرک‌هایی مانند الکل و نوشیدنی‌های کربنات دار می‌باشند. حتی تنباکو نیز محرک معده می‌باشد و قطرانی که از طریق مصرف تنباکو وارد بدن می‌شود می‌تواند سبب ایجاد زخم‌هایی در بخش‌های مختلف دستگاہ گوارش شود. در این فصل با زبان ساده توضیح داده خواهد شد که چگونه داروهای گیاهی جهت درمان و معالجه التهاب‌ها و واکنش‌هایی که سبب بیماری می‌گردند مورد استفاده قرار گرفته و تأثیرشان به چه صورت خواهد بود. معمولاً اثرات آرام‌بخشی مرهم‌ها، اثر معالجه‌ای و درمانی قابض‌ها و نیز مواد تلخ تقویت کننده عمومی می‌توانند این صدمات و آسیب‌ها را جبران نموده و روند بیماری را معکوس کنند. با این وجود همانگونه که در بحث معالجه و درمان صحیح مطرح می‌شود انجام هرگونه کاری جهت مراقبت، نهایتاً همراه با مصرف داروها است ولی باید دقت داشته باشید که گیاهان دارویی در ذات و ماهیت دارو نمی‌باشند. در فرآیند درمان بیماریهای مربوط به دستگاہ گوارش باید یکسری ملاحظات و تغییرات در رژیم غذایی فرد اعمال گردد و علاوه بر آن تغییراتی نیز در شیوه زندگی صورت پذیرد تا میزان تنش و استرس وارده به فرد به حداقل ممکن برسد. داروهای گیاهی می‌توانند در مورد تمام بیماریهای مربوط به دستگاہ گوارش نتایج

بسیار خوب و شگفت‌انگیزی داشته باشند اما باید در نظر داشت که این فرآیند با مصرف طولانی مدت داروهای گیاهی محقق شده و طبیعتاً فردی که به دنبال درمانی سریع می‌باشد چندان تمایلی به استفاده از این داروها نخواهد داشت. در این فصل مباحثی در مورد چگونگی تأثیر مثبت گیاهان دارویی بر روی اختلالات ایجاد شده در دستگاه گوارش شامل اختلالات گوارشی کبد و کیسه صفرا صحبت خواهد شد.

### دستگاه گوارش سالم

دستگاه گوارش لوله بلندی است که طول آن حدود 12 متر می‌باشد و از دهان تا مقعد امتداد یافته است. فرآیند گوارش کامل و بی‌عیب به زبان ساده بصورت زیر صورت می‌پذیرد:

- 1- همانگونه که غذا جویده شده و با بزاق دهان مخلوط می‌گردد، هضم اولیه نشاسته آغاز می‌شود.
- 2- پس از بلعیده شدن، غذا به طرف مری حرکت می‌کند. مری لوله‌ای است که از قسمت قاعده زبان تا معده کشیده شده است.
- 3- غذا در معده بصورت فیزیکی و توسط حرکات و تکانهای خاص معدی به ذراتی کوچکتر تبدیل شده و هضم شیمیایی نیز صورت می‌گیرد که در نتیجه این فعل و انفعالات مخلوط مایع غلیظ بنام کیموس (Chyme) ایجاد می‌گردد.
- 4- کیموس پس از معده وارد اثنی عشر که بخش بالایی روده کوچک را تشکیل می‌دهد، می‌گردد. همانگونه که کیموس در روده و بوسیله حرکات انقباضی ماهیچه‌ای (که اصطلاحاً حرکات دودی یا پریستالیک نامیده می‌شود) در حال حرکت است، ترشحات روده‌ای، ترشحات پانکراس و صفرا که دارای آنزیمهای مختلف می‌باشند عمل تجزیه اجزای غذایی و هضم را تسهیل می‌نمایند. مواد غذایی‌ای که در این مرحله تا آخرین درجه شکسته شده و قابل جذب هستند از طریق دیواره های روده کوچک جذب شده و پس از ورود به خون در تمام قسمت‌های بدن پخش شده و برحسب نیاز بخش‌های مختلف به آن قسمت‌ها می‌رسند.
- 5- مواد هضم نشده به روده بزرگ که کولون نامیده می‌شود وارد شده و در آنجا تحت فرآیند آبگیری قرار می‌گیرند. آب جذب شده در این قسمت به بدن برگردانده می‌شود.
- 6- مواد باقیمانده و زاید نهایی از روده بزرگ وارد راست روده شده و از آنجا از بدن دفع و خارج می‌شوند.

در صورتی که مشکلی در هر یک از این شش مرحله وجود داشته باشد، سبب ایجاد تغییراتی در آن بخش می‌گردد که معمولاً این تغییرات بیش از آنکه علائم و نشانه بیماری باشند بیانگر پیری و ضعف آن قسمت از لوله گوارش هستند.

### پیری دستگاه گوارش

انسان هنگامی که تحت گذر زمان پیر و سالخورده می‌گردد دستگاه گوارش نیز از این فرآیند مستثنی نبوده و از دو جنبه ساختاری و عملکردی تغییراتی در آن ایجاد می‌شود. این تغییرات در واقع بصورت بعضی از پس زدن‌ها (عکس‌العمل‌ها) می‌باشد که بسیاری از متخصصان آن را معمولی می‌دانند. میزان و شدت تغییرات یا واکنش بدن به این تغییرات از فردی به فرد دیگر متفاوت است. سوالی که دوباره در اینجا مطرح می‌شود این است که فرد معمولی چگونه خصوصیات دارد؟ تغییرات مربوط به افزایش سن و پیری بر روی ترشحات گوارشی، قدرت ماهیچه‌های شکم و کنترل و یکپارچگی عمومی ارگانهای مختلف گوارشی با هم تأثیر می‌گذارند. بنابراین در افراد پیر یکسری تغییرات به شکل زیر صورت می‌گیرد:

- 1- مقدار کمتری از ترشحات و شیریه‌های گوارشی تولید می‌شود.
- غدد بزاقی بزاق کمتری تولید کرده و در بزاق تولید شده نیز غلظت آنزیمهای گوارشی کمتر می‌باشد.
  - در معده تولید شیریه‌های معدی از سن بیست‌سالگی به بعد کاهش می‌یابد. در میان‌سالگی تولید این شیریه‌ها بصورت ناگهانی افزایش یافته و به دلیل وجود شیریه‌های معدی زیاد و تخریب لایه مخاطی ممکن است یکسری التهاب‌های (آماس‌های) مزمن ایجاد گردد. اینگونه تغییرات می‌توانند از پیرتر شدن بدن جلوگیری و پیشگیری نمایند زیرا با توجه به وجود بیشتر شیریه‌های معدی، آهن و ویتامین ب<sub>12</sub> بیشتری حتی نسبت به سنین جوانی جذب می‌گردد.
  - یکی از تغییرات مربوط به پیری در روده که برای بعضی از افراد دردسرهای زیادی ایجاد می‌کند این است که روده نمی‌تواند شیر و فرآورده‌های آن را تحمل کند بدین معنی که آنزیمهای موجود در روده جهت تجزیه قند شیر (لاکتوز) زمان زیادی نیاز دارند و در این مدت شیر و فرآورده‌های آن از روده و دسترس این آنزیمها خارج می‌گردند.

- در کبد تغییرات مربوط به پیری مشخص است بدینصورت که غلظت آنزیمهای تولید شده توسط کبد کاهش می‌یابد.
- پانکراس نیز تغییرات مربوط به پیری را نشان می‌دهد بدین شکل که در ساخت و ترشح آنزیمهای گوارشی تغییرات کاملاً مشخص و قابل اندازه‌گیری دیده می‌شود.
- 2- ماهیچه‌های مربوط به کل دستگاه گوارش رشد کندتر و ضعیف‌تری دارند، آستر روده‌ای نازک‌تر می‌شود و خاصیت کشسانی و خمش‌پذیری روده کاهش می‌یابد. به همین دلیل لوله‌های کوچکی که اصطلاحاً لوله‌های کور نامیده می‌شوند ممکن است بطرف خارج دیواره روده بزرگ اتساع یابند. در بعضی از افراد این لوله‌های کور ملتهب و یا عفونی می‌گردند.
- 3- حرکات روده‌ای ضعیف‌تر می‌شود و در نتیجه کارایی و بازده عملی روده بزرگ کاهش می‌یابد.
- غذا پس از بلعیده شدن، مدت بیشتری در مری می‌ماند زیرا حرکات دودی و موجی که سبب حرکت غذا در مری و رسیدن آن به معده می‌شود ضعیف‌تر شده و قدرت آن کمتر می‌گردد.
- غذا مدت زمان بیشتری را در روده کوچک می‌ماند بدین معنی که حرکت آن در روده باریک کندتر صورت می‌گیرد.
- به دلیل توقف بیشتر غذا در روده بزرگ جذب آب بیشتر صورت گرفته و مواد زاید دفعی بصورت سفت و خشک در می‌آیند که این امر سبب افزایش احتمال ایجاد یبوست می‌شود.

### مکانیسم عمل گیاهان دارویی

استفاده از گیاهان دارویی برای کمک به هضم و گوارش غذا از زمانهای قدیم بعنوان جزئی از طب سنتی بوده و امروزه نیز در اروپا و آمریکای شمالی نقش مهم خود را حفظ نموده است. در حال حاضر نیز داروهای گیاهی قابل پخت و مصرف مانند رزماری یا شرابه‌های دارویی مانند ورموت (vermouth) بعنوان داروهای درمانی می‌باشند که به مقدار زیاد مورد مصرف قرار می‌گیرند. نام ورموت معمولاً در مورد داروهایی که دارای مواد تلخ بوده و از گیاه درمنه تهیه می‌شوند بکار می‌رود و حتی امروزه نیز جای پای اینگونه گیاهان دارویی در کتابهای گیاهان دارویی رسمی هر کشور بعنوان عوامل درمانی عمده و در گروههای مواد تلخ گوارشی، داروهای ضد نفخ و ملین‌ها دیده می‌شود.

تعدادی از مکانیسم‌های عمل و خواص گیاهان دارویی (که به خاطر اهمیت مورد توجه قرار گرفته‌اند) و در درمان بیماری‌های مربوط به دستگاہ گوارش اهمیت خاصی دارند در زیر مطرح می‌شوند.

**مرهم‌ها:** مرهم‌ها معمولاً گیاهان دارویی سرشار از مواد لعابدار (موسیلاژ) بوده که بافت ملتهب یا تحریک شده را حفاظت کرده و تسکین می‌دهند، میزان ایجاد تحریک و تحریک‌پذیری در کل طول روده را کاهش می‌دهند، میزان حساسیت به اسیدهای قوی معده که بالقوه تخریب‌کننده هستند را پایین می‌آورند، به پیشگیری از اسهال کمک می‌کنند و سبب کاهش تشنج‌های ماهیچه‌ای مولد قولنج شکمی می‌گردند. برخی گیاهان دارویی که متعلق به این گروه بوده و مورد توجه هستند عبارتند از ریشه ختمی، ریشه گوش خر، شیرین بیان و جلبک ایرلندی.

**مواد تلخ:** گیاهان دارویی که دارای طعم تلخ و زننده هستند دارای نقش ویژه‌ای در طب پیشگیری می‌باشند. طعم تلخ و گس این گیاهان دارویی محرک واکنش حسی در سیستم عصبی می‌باشد که در اثر این تحریک پیغامی به معده ارسال می‌شود و هورمون‌های گوارشی در معده رهاسازی می‌گردند و در نهایت بر اثر رهاسازی این هورمون‌های گوارشی اشتها افزایش یافته و تحریک به تغذیه صورت می‌گیرد. این داروها محرک عمومی افزایش جریان شیریه‌های گوارشی می‌باشند، جریان صفرا را افزایش می‌دهند، به فعالیت غیر سمی شدن مواد در کبد کمک می‌کنند و مکانیسم‌های خودترمیمی معده را تحریک می‌کنند. البته باید به خاطر داشت که تمام این داروها در دهان بسیار بدمزه و تند هستند. از گیاهان متعلق به این گروه می‌توان به بومادران، آگریمونی، جنتیانا، و افسنطین اشاره نمود.

**قابض‌ها:** گیاهان دارویی دارای خاصیت قابض به دلیل تأثیر جمع‌کنندگی و پیوستگی غشاهای مولکولی از طریق ایجاد تغییرات در پروتئین‌های موجود در این لایه‌ها سبب کاهش تحریک و التهاب شده و سد دفاعی را در برابر عفونت تشکیل می‌دهند. این مواد همچنین از کاهش مایع مخاطی نیز جلوگیری می‌نمایند. آگریمونی، پوست یولاف، سوزن چوپان و اسپیره از این گروه گیاهان دارویی می‌باشند.

**ضد نفخ‌ها:** گیاهانی که سرشار از روغن‌های معطر هستند سبب تحریک سیستم گوارشی به فعالیت بهتر شده و با تسکین و التیام دیواره معده سبب اثر آرام‌بخشی و درمانی بر روی هر نوع

التهاب موجود در این قسمت می‌گردند. این مواد دردهای شکم را کاهش می‌دهند و به دفع گازهای تولید شده در لوله گوارش کمک می‌نمایند. از این گروه گیاهان می‌توان رازیانه، زنجفیل، زیره سیاه، نعنای فلفلی، بابونه و اسطوخودوس را نام برد.

**ضد التهاب‌ها:** گیاهان دارویی دارای خاصیت ضد التهابی با تأثیر مستقیم بر روی بافت سبب تسکین و بهبود التهاب‌ها می‌شوند. این داروها به روشهای مختلفی عمل می‌کنند اما بندرت می‌توانند از ایجاد واکنش‌های طبیعی منجر به ایجاد التهاب نیز جلوگیری نمایند. مکانیسم عمل معمول در مورد این داروها بدین شکل است که این داروها فرآیندهای طبیعی بدن را تقویت کرده و بهبود می‌بخشند. بابونه، بادرنجبویه و اسپیره جزء گیاهان این گروه قرار می‌گیرند.

**ضد تشنج:** گیاهان دارویی با خواص ضد تشنجی سبب بهبود و رفع گرفتگی عضلانی می‌شوند. این داروها کشش و تنش ماهیچه‌ای را کاهش داده و مانند بسیاری از داروهای آرام‌بخش عصبی تنش‌های فیزیولوژیکی را نیز کاهش و تسکین می‌دهند. تعدادی از داروهای ضد تشنجی سبب کاهش تشنج ماهیچه‌ای در کل بدن می‌شوند اما معمولاً اینگونه داروها بر روی ماهیچه‌های مربوط به یک عضو یا دستگاه مشخص تأثیرگذارتر هستند. بابونه، سنبل‌الطیب و بداغ از این گروه می‌باشند.

**ملین‌ها:** ملین‌ها محرک حرکات روده‌ای هستند اما باید توجه داشت که ملین‌های محرک را نباید بصورت طولانی مدت مصرف نمود و در صورتی که نیاز به مصرف مدت طولانی اینگونه ملین‌ها (طبق نظر پزشک معالج متخصص) احساس شد، باید رژیم غذایی، سلامتی عمومی و فشارهای روانی (استرس‌ها) بیمار نیز بطور کامل مورد بررسی قرار گرفته و در تمام طول مدت درمان تحت نظر باشد. از این گروه گیاهان دارویی می‌توان به دانه اسفرزه، ترشک، ریشه گل قاصد و سنا اشاره نمود.

**تصفیه کننده کبد:** این گیاهان به کبد کمک می‌کنند. اینگونه داروها جریان صفرا را تقویت کرده و در مواردی سبب افزایش جریان صفرا می‌شوند. اگر از نقطه نظر دیدگاه کلی‌نگری به سلامتی نگاه کنیم در می‌یابیم که این داروها اهمیت زیادی دارند زیرا کبد در بدن و تنظیم بسیاری از فعالیت‌های آن نقش پایه و اساسی دارد. تعدادی از گیاهان دارویی متعلق به این گروه گل قاصد، مواد تلخ و خار مریم می‌باشند.

**آرام‌بخش‌های عصبی:** آرام‌بخش‌های عصبی به سیستم عصبی کمک کرده و می‌توان آنها را به سه گروه تقسیم نمود. تقویت‌کننده‌های عصبی سیستم عصبی را تقویت نموده و قدرت بازگشت

و واکنش آن را ترقی می‌دهند. آرام‌بخش‌های عصبی تسکین‌دهنده با اثر آرام‌بخشی بر روی جسم و ذهن سبب کاهش اضطراب و تنش می‌گردند. آرام‌بخش‌های عصبی محرک مستقیماً بر روی فعالیت اعصاب تأثیر گذاشته و آنرا تحریک می‌نمایند. گیاهان دارویی بابونه، اسطوخودوس، سنبل‌الطیب، رزماری و درمنه از گروه آرام‌بخش‌های عصبی تسکین‌دهنده هستند.

### حفظ سلامتی دستگاه گوارش

مراقبت و حفاظت از سلامتی دستگاه گوارشی که سبب حفظ سرزندگی و سلامتی می‌گردد حتی از معالجه و درمان بیماریها مهمتر است. این موضوع شاید به نظر ایده‌آل و غیرقابل دست یافتنی به نظر برسد اما در عمل با استفاده و رعایت تعدادی از اصول پایه و اساسی می‌توان به پیشگیری از ابتلاء به ناخوشی‌ها و بیماری‌ها جلوگیری نمود. برای نمو کامل دستگاه گوارش و ایجاد حالت سلامتی باید اصول زیر را رعایت نمود:

- **رژیم غذایی سرشار از مواد فیبری مصرف شود.** وجود مواد کافی در روده بزرگ سبب فعالیت یکنواخت و مناسب دستگاه گوارش می‌گردد. فقدان مواد فیبری کافی در رژیم غذایی و یا عدم استفاده از این مواد می‌تواند سبب بسیاری از مشکلات و بیماریهای روده‌ای مانند یبوست و التهاب لوله‌های کور گردد. غذاهای سرشار از فیبر شامل سبوس، نان تهیه شده از دانه کامل گندم، غلات، میوه‌های تازه و سبزیجات می‌باشند.
- **حذف غذاهایی که سبب برهم خوردن هضم می‌شوند.** این غذاها از فردی به فرد دیگر متفاوت می‌باشد. ممکن است بعضی افراد در صورت استفاده از سبزیجات تولید کننده گاز مانند کلم، و کلم برگ دچار مشکل در دستگاه گوارشی شوند، اما در تعدادی دیگر از افراد ممکن است شیر و فرآورده‌های لبنی کم‌هضم یا غیرقابل هضم باشند. در صورت ایجاد بیماریها و ناخوشی‌هایی مانند گرفتگی ماهیچه‌ای، تولید گاز، اسهال یا یبوست نکته کلیدی و مهم این است که مشخص و معلوم شود که در 48 ساعت گذشته چه چیزی مورد تغذیه قرار گرفته است.
- **پر خوری می‌تواند سبب تورم معده، سوزش معده و برهم خوردن وضعیت روده گردد.** غذاهای پرکالری علاوه بر ایجاد اینگونه مشکلات بالقوه میتوانند سبب ایجاد سنگ کیسه صفرا گردند.

- باید زمان مناسبی را برای غذا خوردن اختصاص داده و بصورت آرام و بدون عجله غذا خورد. همیشه به یاد داشته باشید که به غذا حمله نکنید. با رعایت همین نکته ساده می‌توانید از ایجاد سوءهاضمه، ترشا و سوزش معده و حتی ایجاد زخم جلوگیری نمائید.
- کاهش یا حذف استفاده از الکل، کافئین و نیکوتین. این مواد معمولاً بعنوان دارو مورد استفاده قرار گرفته و به دلیل اینکه ماهیت تحریک‌کنندگی دارند ممکن است سبب سوزش معده، سوءهاضمه و حتی بدتر از آن ایجاد شرایط مساعد جهت ایجاد زخم‌ها در دستگاه گوارش یا ایجاد نشانه‌های تحریک‌پذیری روده گردند.
- بعضی از داروها برای دستگاه گوارش اثر سوء دارند. آسپرین‌ها، آنتی‌هیستامین‌ها، مدرها، مواد کاهنده فشار خون، مسکن‌ها و تعدادی دیگر از مواد می‌توانند سبب ایجاد درد در دستگاه گوارش شوند. هنگامی که توسط پزشک متخصص معالج یا متخصصین گیاهان دارویی برای شما دارویی تجویز می‌شود حتماً در مورد عوارض سوءجانبی آن سوال نمائید.
- از مصرف ملین‌ها و داروهای ضد ترشحات معده در حالت ایده‌آل پرهیز نموده و در غیر اینصورت مصرف آنها را تا حد ممکن کاهش دهید. بهترین حالت این است که از مصرف این مواد پرهیز نمائید زیرا در صورت مصرف زیاد یا اشتباه این مواد، عوارض و بیماریهایی در لوله گوارشی به وقوع می‌پیوندد که فقط در ارتباط با مصرف این مواد می‌باشد.
- راههای مقابله با استرس‌ها را بهتر و بیشتر تمرین نمائید. برای جلوگیری از تخریب و ایجاد آسیب و متعاقب آن بیماری در دستگاه گوارش دو روش موثر، فراموش کردن فشارها و استرس‌ها و فرو بردن عصبانیت می‌باشد.
- ورزش منظم. ورزش یا حرکات نرمش منظم به کنترل وزن، کاهش استرس و فشار بهبود کارکرد نرمال روده کمک زیادی می‌کند.

### بیماریها و مشکلات معدی روده‌ای (عمومی و خطرناک)

برآورد شده است که ناراحتی‌های معدی و روده‌ای به اشکال مختلف روزانه بیش از 200 هزار نفر را در آمریکا گرفتار نموده و این ناراحتی‌ها بصورتی است که این افراد نمی‌توانند کار خود را انجام دهند. این آمار و ارقام اهمیت دانستن تفاوت بین ناراحتی‌های جزئی و عادی و ناراحتی‌های حاد و خطرناک را هر چه بیشتر مشخص می‌سازد. در اینجا انواع ناراحتی‌های گوارشی که جزئی بوده و تقریباً بی‌ضرر هستند توضیح داده خواهند شد.



- **واکنش‌های دارویی.** بسیاری از داروها با اسید معده واکنش نشان داده و گاهی اوقات سبب ایجاد گرفتگی ماهیچه‌ای، اسهال شدید، ترشا و سوزش معده یا سوءهاضمه می‌شوند. آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضد التهابی عمومی‌ترین داروهایی هستند که سبب ایجاد چنین عوارضی می‌شوند. آسپرین می‌تواند سبب ترشا و سوزش معده، سوءهاضمه، تحریک معده، زخمها و خونریزی داخلی می‌گردد.
  - **گاز.** عمومی‌ترین علت درد و ناراحتی وجود گاز اضافی در معده می‌باشد. وجود اینگونه گازها می‌تواند سبب احساس باد کردن شکم، درد و دل پیچیدگی گردند.
  - **سوءهاضمه.** اصطلاح بسیار مبهم و گنگ می‌باشد که برای توصیف تقریباً هر ناراحتی معده مورد استفاده قرار می‌گیرد. علائم سوءهاضمه بصورت تولید گاز معده، آروغ زدن و نفخ، احساس بادکردگی و تورم معده و دردهای جزئی می‌باشند.
  - **علائم روده تحریک‌پذیر.** علائمی مانند حرکات پرش و جهش‌های پروانه‌ای در معده، اسهال یا یبوست، گرفتگی ماهیچه‌ای، تهوع، سوءهاضمه و تولید گاز می‌تواند بر وجود تحریک‌پذیری روده دلالت نماید.
  - **عدم تحمل لاکتوز.** عدم تحمل لاکتوز به دلیل کمبود آنزیم لاکتاز که برای هضم لاکتوز مورد نیاز می‌باشد پیش می‌آید. لاکتوز قند رژیمی می‌باشد. اگر شیر یا فرآورده‌های آن در دستگاه گوارشی تجمع یابند به علت عدم هضم لاکتوز سبب ایجاد نفخ، تهوع، تولید گاز، اسهال و گرفتگی عضلانی می‌شوند.
  - **ترش کردن و سوزش معده.** می‌تواند بعلت خوردن یا نوشیدن بیش از حد غذاهایی که با طبع فرد ناسازگار هستند ایجاد شود. نشانه عمومی در این مورد سوزش شدید قلب در منطقه مرکزی قفسه سینه است که ممکن است با حمله قلبی اشتباه گرفته شود.
  - **آنفولانزای معده.** یکی از دلایل اصلی ایجاد این حالت فقدان فعالیت معده است. علائم این بیماری بصورت تهوع، استفراغ، اسهال و گرفتگی ماهیچه‌ای می‌باشد.
- اگر اینگونه علائم کم‌خطر عموماً دو تا چهار بار در ماه اتفاق بیافتند یا اگر دلیل وقوع چنین علائمی مشخص نباشد و یا در صورتی که این علائم بصورت بسیار شدید و یا دردناک باشند ممکن است منجر به ایجاد حالات خطرناک‌تر و حاد گردد. ناراحتی‌های شکم ممکن است تحت شرایط مختلف و گوناگونی رخ دهد که این عوامل و شرایط در ادامه توضیح داده می‌شوند.

**التهاب آپاندیس:** علائم این بیماری بصورت درد ضعیف است که از اطراف قسمت پائین شکم شروع شده و به تدریج بطرف قسمت راست و پایین‌تر شکم رفته و با گذشت زمان درد آن بیشتر و بیشتر می‌گردد. این بیماری ممکن است همراه با حالت تهوع، استفراغ و تب همراه باشد.

**ایجاد تومورهای بدخیم در روده بزرگ، پانکراس، معده یا مری.** متأسفانه شناسایی تومورهای بدخیم ایجاد شده در دستگاه گوارش معده روده‌ای قبل از این که به مرحله پیشرفته و بسیار حاد برسند مشکل است.

**التهاب لوله‌های کور.** علائم این بیماری بصورت تب و درد ضعیف و یکنواخت در طرف چپ و پایین‌تر از معده می‌باشد که در هنگام تحرک و کار کردن فرد بیمار این درد بیشتر می‌شود. **سنگ‌های کیسه صفرا.** اولین علامت اغلب سخت شدن بخش زیردنده‌ها می‌باشد. معمولاً این بیماری همراه با درد شدید و متناوب در طرف راست بخش بالای شکم می‌باشد که این درد به تدریج به قسمت میانی پشت و حتی بخش بالای استخوان کتف راست نیز کشیده می‌شود. **پانکراس ملتهب.** نشانه‌ها و علائم این بیماری شامل درد شدید معده است که اغلب این درد به قسمت پشت نیز پخش و منتشر می‌گردد. این درد در ابتدا بسیار کم است و پس از گذشت چند ساعت شدت می‌یابد. حالت نشستن سرپا یا خم شدن بطرف جلو معمولاً بصورت موقتی درد را تسکین می‌دهد. علائم مشابهی نیز ممکن است در اثر ناراحتی‌های طحال، آپاندیس یا کبد ایجاد گردد که در شناسایی و تفکیک آنها از یکدیگر باید به روشهای دقیق تشخیصی متوسل شد.

**انسداد روده‌ای.** انسداد روده ای می‌تواند سبب ممانعت از حرکت و عبور مواد وارد شده به روده گردد. این بیماری سبب ایجاد حالت تهوع و استفراغ و درد روده‌ای می‌شود. اگر در استفراغ مواد خارج شده شبیه دانه‌های قهوه باشند نشان دهنده خونریزی معده هستند. **مشکلات کلیوی** مانند سنگ‌های کلیه می‌توانند سبب دردهای موجی متناوب و شدیدی در قسمت میانی طرفین پشتی بدن و محل اتصال دنده‌ها به ستون مهره‌ها گردند.

**زخم‌های گوارشی.** وجود درد همراه با سوزش مانند سوزشهای ناگهانی مربوط به گرسنگی معمولاً یک تا دو ساعت پس از غذا خوردن یا هنگام خالی بودن معده می‌تواند دال بر وجود زخم باشد.

چگونه می‌توان این علائم خطرناک و حاد را شناسایی نمود؟ نشانه‌ها و علائمی که در زیر مطرح می‌شوند می‌توانند علائم تشخیصی مهم و معتبری برای متخصصین حرفه‌ای تشخیص طبی باشند.

- وجود خون در مواد قی شده یا حرکات روده‌ای
- علائمی که در ساعت‌های مختلف و به تناوب در ماه عود کرده و آرام می‌شوند. این علائم معمولاً همراه با سرماخوردگی می‌باشند.
- درد بسیار شدید در دستگاه گوارشی
- تغییر رنگ بخش سفید چشم و پوست به زرد کم‌رنگ یا تغییر رنگ ادرار به رنگ متمایل به قهوه‌ای.
- نفخ شکم در صورتی که طی یک یا دو روز رفع نشود.
- ایجاد تورم یا توده برجسته که می‌تواند در قسمت ایجاد شده سبب درد گردد.
- ایجاد تغییرات قابل اندازه‌گیری و مشخص در حرکات روده.

مشکلات ایجاد شده	حذف عوامل اصلی بروز مشکل
یبوست	نان سفید، کلوچه و شیرینی و دیگر محصولات فرآوری شده، غذاهای کاملاً تصفیه شده، داروهای ضد افسردگی، آنتی‌هیستامین‌ها و مدرها
تولید گاز، نفخ، ناراحتی روده و اسهال	شیر و فرآورده‌های لبنی، فرآورده‌های حاوی ساکارین، قهوه، چای، بادام زمینی، گل کلم، کلم برگ، لوبیا و سیر
ترشی و سوزش معده	قهوه، شکلات، الکل، پیاز و نعناع
درد معده	قهوه و نوشیدنی‌های کافئین، الکل، نیکوتین، آسپرین، داروهای روماتیسم، داروهای آسم، کاهنده‌های فشار خون و آنتی‌بیوتیک‌ها *
* البته همیشه قبل از قطع داروهای تجویز شده حتماً با پزشک معالج مشورت نمایید	

در قسمت بعد مشکلات و بیماریهای ویژه و مشخص مربوط به دستگاه گوارش توضیح داده می‌شود و در ابتدا بیماریهای مربوط به دهان ارائه می‌گردد.

### زخم‌های دهان

این زخم‌های دردناک بصورت انفرادی و یا توده‌ای تقریباً در همه جای دهان ایجاد می‌گردند. اینگونه زخم‌ها معمولاً طی هفت تا بیست و یک روز درمان می‌شوند اما در بعضی افراد ممکن است دوباره این زخم‌ها ایجاد شده و عود کنند. علت ایجاد و پیدایش این زخم‌ها کاملاً مشخص نیست اما اغلب در ارتباط با کاهش قدرت و عدم توانایی سیستم ایمنی در ضد عفونی کردن دهان می‌باشند که این ضعف سیستم ایمنی می‌تواند بصورت ضعف سیستم ایمنی موضعی باشد و یا اینکه کل سیستم ایمنی بدن تضعیف شده باشد. فشار و استرس نیز مسلماً می‌تواند علت مهمی باشد که از این جمله استرس‌ها می‌توان به حساسیت غذایی و کمبود مواد مغذی موجود در رژیم غذایی اشاره کرد.

بهترین دارو برای تسکین و التیام علائم بیماری مریم گلی قرمز (Red sage) است که داروی ضد التهابی قوی بوده و سبب کاهش واکنش موضعی دهان می‌گردد و همچنین داروی میکروب‌کش خفیف است که می‌تواند مانع از رشد و پیشرفت هرگونه عفونت گردد. مریم گلی قرمز وارسته‌ای از مریم گلی معمولی است که دارای اثر درمانی قویتری می‌باشد. این گیاه بندرت در پخت و پز مورد استفاده قرار می‌گیرد و در واقع گیاه دارویی است که ترجیحاً برای استفاده بعنوان دهان شویه در مورد زخم‌های دهان و دیگر حالت‌های التهابی در دهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. در صورت در دسترس نبودن این گیاه استفاده از مریم گلی معمولی نیز می‌تواند به التیام و درمان این زخم‌ها کمک نماید.

برای معالجه و درمان عمیق‌تر و حصول سلامتی عمومی استفاده از گیاهان دارویی که سبب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و بعنوان تقویت کننده عمل نمایند مفید و مؤثر است. بهترین گیاهان در اینگونه موارد گیاهان سرخارگل، گزنه و گالیوم می‌باشند. در صورتی که استرس و فشار بعنوان فاکتور تشدید کننده شناخته شود باید از داروهای آرام بخش مانند آرام‌بخش‌های عصبی استفاده نمود. از بین انواع مختلف آرام‌بخش‌های عصبی گیاه شاهپسند را پیشنهاد می‌شود که علاوه بر تأثیر آرام‌بخشی اعصاب برای کبد نیز مفید و سودمند می‌باشد.

### نسخه دهان شویه

■ مریم گلی قرمز

■ بابونه

از اندام خشک هر گیاه یک قسمت

با استفاده از دمکرده‌ای شامل دو قاشق چایخوری (10 میلی لیتر) از مخلوط فوق در یک فنجان

آب برای غرغره و دهان شویه استفاده نمائید.

### نسخه جهت مصرف داخلی

■ سرخارگل

■ گالیوم

■ شاهپسند

به نسبت مساوی از تنتور هر گیاه

نصف قاشق چایخوری (2/5 میلی لیتر) از ترکیب محلول فوق سه بار در روز مصرف شود.

آهن، ویتامین ث، ویتامین ب کمپلکس و روی مکمل‌های بسیار مفیدی در فرآیند درمان هستند و در بعضی حالات فقط در صورت استفاده از همین مکمل‌ها بیماری رفع خواهد شد. توجه و مراقبت از دندانها می‌تواند مهم باشد زیرا آبرسه دندان‌ها یا بیماری لثه می‌تواند سبب تثبیت یا تشدید اینگونه بیماری‌ها گردد. علاوه بر این موارد باید سابقه وجود زخم معده یا دیگر مشکلات گوارشی نیز بررسی شود تا در صورت نیاز برای درمان آنها نیز داروهای گیاهی مناسبی تجویز شود زیرا اینگونه زخمها می‌توانند تا حدی در پیدایش و یا شدت زخمهای دهان تأثیرگذار باشند. رژیم غذایی نیز نباید حاوی محرک‌هایی از هر نوع شامل محرک‌های فیزیکی (مانند غذای بسیار داغ یا سفت) یا محرک‌های شیمیایی (غذاهای اسیدی، الکل، نیکوتین و غذاهای پرادویه) باشد.

### بیماریهای دندان و لثه و التهاب لثه

در دوره پیری و فرآیندهای مربوط به آن یکسری تغییرات عادی در دندان و لثه ایجاد می‌گردد که نشانه وجود بیماری نبوده و عادی می‌باشند. این تغییرات بصورت‌های زیر می‌باشند:

- دندانها تیره رنگ می‌شوند، عاج دندان در قسمت داخلی دهان متراکم شده و حالت جرم‌دار می‌گیرد و به دلیل وجود مینای پوششی نازک، این لایه تیره رنگ از قسمت داخل دندان دیده می‌شود.

- دندانها به دلیل تجمع مواد غذایی، آشامیدنی و تنباکو در طول سالیان دراز بدرنگ شده و ظاهر زیبای خود را از دست می‌دهند.

- دندانها سائیده و خراب می‌شوند. اینگونه برآورد شده است که میزان معمولی سائیدگی در دندان در صورتی که در طی عمر خود از آنها به خوبی مراقبت نموده و به آنها رسیدگی کنید بسیار کم است، اما مسواک زدن و شستشوی نادرست دندانها، تراشیده شدن دندان، غذاهای سرشار از اسید یا وجود حالت استفراغ مزمن می‌تواند این تخریب را تسریع بخشد.

- لثه‌ها به راحتی آسیب می‌بینند و درمان و معالجه آنها مانند درمان و معالجه سیستم گردش خون و سیستم ایمنی بدن به کندی صورت می‌گیرد.

- جرم‌های دندان با افزایش سن تمایل بیشتری به تجمع داشته و این امر سبب ایجاد التهاب لثه می‌گردد.

- ممکن است دندانها در محل اصلی خود شل و ناپایدار شوند که این امر معمولاً در نتیجه بیماری لثه یا فقدان تراکم استخوان فک بدلیل وجود بیماری پوکی استخوان (osteoporosis) ایجاد می‌شود.

- بدلیل ایجاد جرم و حساسیت لثه ممکن است بیماری لثه ایجاد شود که این بیماری می‌تواند از خونریزی جزئی لثه تا لق شدن دندان متفاوت باشد.

پیوره عمدتاً بصورت التهاب لثه شروع می‌شود اما میتواند تبدیل به علائم بیماری بسیار خطرناکتر تبدیل شود. عمده‌ترین فاکتور ایجاد پیوره اساساً عدم رعایت بهداشت مناسب دندان و دهان است. التهاب لثه عموماً در مدت بلوغ و بارداری ایجاد می‌شود و به همین دلیل اینگونه مطرح شده است که در ایجاد این بیماری هورمون‌ها و توازن آنها مؤثر می‌باشند.

گیاهان دارویی می‌توانند به تسکین و درمان این بیماریها از راههای مختلف کمک نمایند اما هیچ کدام از این گیاهان دارویی را نمی‌توان بعنوان جایگزین مناسبی برای روش مراقبت و بهداشت صحیح دهان و دندان پیشنهاد نمود و فقط میتوان از آنها بعنوان مکمل و جهت افزایش میزان کارایی روشهای بهداشتی دهان و دندان استفاده نمود. گیاهان میکروب‌کش نقش اساسی را در کاهش جمعیت باکتریایی که در ایجاد پوسیدگی و تخریب شرکت دارند، بر عهده دارند. در مواردی که نیاز است اثر میکروب‌کشی بصورت موضعی مورد استفاده قرار گیرد تجویز گیاه مُرّ مکی (Myrrh) بسیار سودمند و مفید است. دهان شویه‌های مریم‌گلی قرمز و سرخار گل در صورتی که بصورت داخلی مصرف شوند نیز می‌تواند تأثیر خوب و مثبتی داشته باشد. استفاده از گیاهان قابض و ضد التهابی می‌تواند سبب کاهش خونریزی و تسکین و التیام قسمت‌های تحریک شده باشد.

#### نسخه استعمال بر روی لثه

■ مُرّ مکی

■ سرخار گل

■ پوست بلوط

به نسبت مساوی از تنتور هر کدام

این تنتورها را به نسبت‌های مساوی با هم مخلوط کرده و با برس بسیار ظریف سه بار در روز بر روی لثه بمالید.

دم‌کرده‌های مریم‌گلی قرمز یا بابونه را نیز می‌توان بعنوان داروی غرغره استفاده نمود اما نباید این دم‌کرده‌ها را قورت داد.

#### نسخه خوراکی

■ سرخار گل

■ گالیوم

■ کبابه چینی (فاخره)

به نسبت مساوی از تنتور هر کدام

یک قاشق چایخوری (5 میلی لیتر) از مخلوط فوق سه بار در روز مصرف شود.

بعضی خمیردندان‌های گیاهان دارویی می‌توانند به معالجه و درمان بیماریهای لثه کمک زیادی کند. مکمل‌های زیر نیز می‌توانند در صورتی که به مدت طولانی مصرف شوند سبب تسریع و بهبود بیماری پیوره ناحیه اطراف دندان گردند:

ویتامین ث: روزانه 5 - 3 گرم

ویتامین ای: روزانه 400-800 IU (واحد وزن ویتامین‌ها)

ویتامین آ: روزانه 20/000 IU

سلنیوم: روزانه 400 میکروگرم

روی پیکولینات: روزانه 30 میلی‌گرم

اسید فولیک: روزانه 2 میلی‌گرم

### التهاب مری و بیماری رفלקس مری معده‌ای (GERD)

افزایش اسید معده می‌تواند در گلو سبب احساس سوزش، ایجاد سرفه غیرقابل کنترل و یا حتی در صورت ورود مواد به اشتباه در داخل نای و ریه‌ها سبب ایجاد مشکلاتی در تنفس گردد. این ناخوشی اغلب به دلیل وجود حالت واکنش غیرطبیعی در اسفنکتر مری است. اسفنکتر مری بصورت حلقه ماهیچه‌ای در انتهای مری است که ورود غذا و حرکت آن بطرف معده را در کنترل دارد. غیرفعال شدن این ماهیچه و ایجاد حالت ضعف در آن سبب پس زدن و جریان معکوس شیره معدی به داخل انتهای پایینی مری شده و حالت ترش کردگی پیش می‌آید. در افراد مسن این دریچه ماهیچه‌ای به تدریج ضعیف می‌شود و در نتیجه اختلال در عملکرد این دریچه گاهی اوقات بصورت تصادفی سبب ایجاد رفלקس می‌شود و رفלקس اغلب مشکل مزمن در سنین بالای 40 سالگی است. بررسی این مشکل و ارائه راهکارهای درمانی مناسب در این مورد بخصوص پس از صرف غذا در سلامتی افراد نقش مهمی دارد.

مهمترین عامل جهت درمان این بیماری شناسایی عوامل محرک و اجتناب از مصرف آنها می‌باشد. تعدادی از عواملی که سبب ایجاد رفלקس می‌شوند همراه با روشهای پیشگیری مناسب در ادامه آورده شده‌اند.

- بسیاری از غذاها بعنوان مواد شل کننده (سست کننده) اسفنکتر مری شناسایی شده‌اند که از آن جمله می‌توان به شکلات، نعناع فلفلی، چربیه‌ها، غذاهای سرخ کردنی و قهوه اشاره نمود.



افرادی که دارای حساسیت هستند باید به جهت کاهش احتمال ایجاد رفلکس مری معدی از اینگونه مواد و مصرف آنها پرهیز نمایند.

- الکل بر اسفنکتر مری تأثیر دارد پس بهتر است از مصرف الکل خودداری شود.
- سیگار کشیدن اسفنکتر مری را سست کرده و باعث افزایش احتمال رفلکس می‌گردد، پس مصرف سیگار را قطع کنید.
- داروهایی که عموماً مصرف آنها سبب رفلکس مری معدی می‌گردد شامل مپریدین (دو مرول)، دیازپام (والیوم)، مورفین و قرصهای ضد بارداری می‌باشند.
- فاکتورهای فیزیکی که سبب افزایش احتمال رفلکس می‌شود عبارتند از دولا شدن، خم شدن، پوشیدن لباسهای تنگ، بستن کمربند یا سوتین (کُرسِت) و نیز خوابیدن به پشت یا به رو بعد از خوردن غذا. در هنگام خوابیدن یا استراحت سر خود را با قرار دادن بالش بالاتر از بدن قرار دهید و سه ساعت قبل از خوابیدن از مصرف هرگونه مواد خوراکی پرهیز نمائید.
- چاقی فاکتور اصلی می‌باشد.

معالجه و درمان با داروهای گیاهی در صورتی که همراه با راهنمایی‌های ارائه شده در بالا انجام پذیرد قطعاً به کاهش درد و ناراحتی کمک زیادی خواهد نمود. داروهای مرهم با ایجاد پوشش بر روی بافت سطحی مری بصورت عایق آستر این بخش را از تحریک توسط محتویات معده حفظ می‌کنند و با این روش تا حد زیادی درد را تسکین داده و التیام می‌بخشند. گوش خر و ریشه ختمی از گیاهان دارویی بسیار مفید و مؤثر هستند. گیاهان دارویی ضد التهاب مانند بابونه یا همیشه بهار می‌توانند سبب کاهش ایجاد واکنش موکوسی موضعی گردند. داروهای ضد نفخ در صورتی باید تجویز و مصرف شوند که در فرآیند گوارش اختلال و وقفه‌های زیادی صورت گیرد.

بهتر است که از مواد تلخ (Bitters) اجتناب شود زیرا این مواد با تحریک ترشح اسید معده باعث وخیم‌تر و شدید تر شدن علائم بیماری می‌شود.

### نسخه تسکین دهنده بیماری GERD

2 قسمت	■ ریشه گوش خر
2 قسمت	■ ریشه ختمی
1 قسمت	■ همیشه بهار
1 قسمت	■ بابونه

به صورت تنتور: یک قاشق چایخوری (5 میلی‌لیتر) از این مخلوط سه بار در روز مصرف شود.  
به صورت گیاه خشک: دو قاشق چایخوری دارو در یک فنجان آب دم‌کرده و سه بار در روز مصرف گردد.

نوشیدن جرعه جرعه دم‌کرده‌ای از بادرنجبویه یا بابونه در طول روز نیز می‌تواند مفید و مؤثر باشد.

### التهاب معده

التهاب معده که به بصورت التهاب آستر معده می‌باشد ممکن است بصورت حاد یا مزمن و تخریب کننده یا غیر مخرب باشد اما از نقطه نظر گیاهان دارویی تفاوت میان این حالات چندان مهم و قاطع نمی‌باشد. روشهای درمانی مذکور در این بخش را می‌توان در تمامی حالات به استثنای مواردی که یک مشکل ویژه و خاص وجود داشته باشد بکار برد. التهاب حاد معدی می‌تواند توسط سوختگی‌های شدید، جراحت یا جراحی عمده، مصرف آسپرین یا دیگر داروهای ضد التهاب، استروئیدها، داروها، مواد غذایی آلرژی‌زا یا وجود ویروسها، باکتریها و یا سموم شیمیایی ایجاد گردد. علائم وجود التهاب حاد معده که بصورت کاهش اشتها، حالت تهوع، استفراغ و ناراحتی‌های گوارشی بعد از خوردن غذا می‌باشند، پس از رفع بیماری و یا درمان آن بشدت کاسته شده و یا بکلی از بین می‌روند. التهاب‌های مزمن معدی معمولاً نشانه وجود بعضی از بیماریها مانند زخمهای گوارشی می‌باشند.

گیاهان دارویی با خاصیت مرهم (ریشه گیاه گوش خر و ریشه ختمی) سبب تسکین دادن و التیام بخشیدن آستر معده می‌گردند. داروهای ضد التهابی مانند بابونه و بادرنجبویه سبب