



آنچه باید درباره طب سنتی، عطاری تفاوت ها و کارکردهایشان بدانیم

درفواید گیاهان دارویی

مهسا فارسی/ افراد درباره گیاهان دارویی و به طور کلی طب سنتی نظرات مختلفی دارند. بر خلاف بعضی افراد که معتقدند طب سنتی تأثیر کندی دارد و به دنبال آن هستند تا با خوردن دو عدد قرص استامینوفن زود به نتیجه برسند، خیلی ها هم مصرف داروهای شیمیایی را که این روزها مانند نقل و نبات می خوریم، قبول ندارند. به عنوان مثال به جای این که برای هضم غذا، رانیتیدین بخورند، عرق نعناع یا عرق چهل گیاه مصرف می کنند. همین طور از شربت آبلیمو و عسل برای سرما خوردگی استفاده می کنند و خیلی موارد دیگر که شاید شما هم آن ها را جایگزین های خوبی بدانید. اما آیا این باور که «جایگزین های طبیعی در مقابل داروهای شیمیایی بدون عارضه است و چون سرشت انسان از طبیعت است پس هر چه را به شکل طبیعی برای تسکین دردهایش مصرف کند مشکلی ندارد»، این اجازه را به ما می دهد که به توصیه این و آن و بدون اطلاع از دانش و تجربه شان، اقدام به درمان خودسرانه با داروی گیاهی کنیم؟ آیا همه ما از این دانش عمومی برخورداریم و برای نحوه و میزان ترکیب های گیاهان دارویی و خواص اثر هر یک به مشورت با متخصص نیازی نداریم؟ پرونده امروز «زندگی سلام»، درباره طب سنتی و داروهای گیاهی است. محبوبیت دمنوش ها، تفاوت عطاری با داروخانه و نکاتی را که باید درباره این مقوله بدانیم. در گفت و گو با متخصص طب سنتی به طرح سوالاتی پرداخته ایم که شاید پاسخی برای آنچه در ذهن شما به وجود آمده است نیز باشد.

این روزها رد پای دمنوش ها را زیاد می بینیم و انواع گیاهی و میوه ای آن بسیار مورد استقبال قرار گرفته است. این روزها هر جا به مهمانی می روی می بینی دمنوش گل گاو زبان، به لیمو، نعناع و... هم جزو پذیرایی شان است و البته بماند که گاهی هم آن طعم انتخابی به مزاج ما خوش نمی آید اما برای احترام به میزبان باید از آن ها تعریف هم بکنیم! به کافی شاپ هم که می روی، قطعاً بخشی از منو به انواع دمنوش ها اختصاص دارد. به جز این ها برنامه ها و تبلیغات تلویزیونی هم کم و بیش، به تبلیغ با واسطه یا بی واسطه دمنوش های می پردازند. به عنوان نمونه می توان به برنامه «کتاب باز»، اشاره کرد که در آن با دمنوش از میهمان پذیرایی می شود و یا در طنزواره استاد کهنمویی، آیتمی از برنامه خندوانه که در آن طرز تهیه دمنوشی که ترکیب دو یا چند گیاه مختلف است بیان می شود. اما آیا به طور کلی تهیه دمنوش ترکیبی به همین سادگی است و نیاز به پشتوانه تخصصی ندارد و می توان خواص آن را به طیف وسیعی از مسائل مثل چاقی و لاغری و سردرد و آرمیخس تعمیم داد؟ برای بیشتر ما خاطره ای آشنا این است که همه درد ها با شیشه های کوچک و بزرگ قفسه مادر بزرگ برطرف می شد! مادر بزرگ های ما خواص و میزان ترکیب هر نوع جوشانده یا دم کرده ای را به خوبی می دانستند ولی اکنون این دانش عمومی برای همه وجود ندارد. در حالی که در بسیاری از گروه ها و کانال های مختلف، انواع پیشنهادها از تهیه دمنوش های گوناگون دست به دست می چرخد که ممکن است در بعضی موارد باعث بروز مشکلاتی برای افراد شود. به گفته متخصصان داروهای گیاهی، مصرف بی رویه دمنوش ها در دست نیست؛ به طور مثال هر چند جای سبز خاصیت دارد اما اگر در روز ده لیوان از آن بنوشیم سبب غلظت خون، تپش قلب، مشکلات معده و... خواهد شد. مصرف روزانه دمنوش هایی مانند دارچین و چای ترش،

طب سنتی، رشته دانشگاهی یا فوت و فن و تجربه؟

از روزگاران بسیار قدیم، مقوله طب سنتی همواره به کتاب قانون ابوعلی سینا و الحاوی زکریای رازی و... به عنوان کتب مرجع در ایران و کشورهای غربی همراه بوده است. علمی بیرون آمده از دل طبیعت که بر پایه اصول ارزشمندی استوار است. رفته رفته در قرن شانزدهم با آغاز نگرش های جدید در علم پزشکی و ظهور دیدگاه های نو، روش های درمان بیماری ها با گیاهان کنار گذاشته شد و استفاده از داروهای شیمیایی جایگزین گیاه درمانی شد. اما داروهای تازه مشکلات خاص خود را داشت. عوارض جانبی داروهای شیمیایی و گرانی آن ها موجب گرایش مجدد مردم به طب گیاهی شد. طب سنتی کلی نگر است و تمام اعضای بدن را پیوسته به هم می داند و مهم ترین نکته در به کار گیری آن، توجه به مزاج و طبع افراد مانند بلغم، صفرا، سودا و تنظیم مواد غذایی گرم یا سرد بر اساس آن است. در این طب، چیزهایی که باید بدانیم این است که مصرف خوراکی های سرد مانند هلو، هندوانه، خیار و... رخوت و سستی و بی حالی عمومی در بدن ایجاد می کند و خوراکی های گرم مانند گردو، نارگیل، خرما و... باعث بالا رفتن فشار خون، برانگیختگی، بی خوابی و... می شود. بنابراین عدم هماهنگی بین مزاج و تغذیه، موجب بروز اختلال در اندام ها می شود و فرد احساس بیماری می کند. هم اکنون طب سنتی به عنوان شاخه ای از علوم پزشکی و گرایشی تخصصی در چندین دانشگاه علوم پزشکی کشور آموزش داده می شود. به گفته دبیر شورای آموزش طب سنتی و مکمل وزارت بهداشت، حداقل مدرک ورودی به دوره کارشناسی ارشد این رشته، پزشکی عمومی است تا پزشکان این امکان را داشته باشند که ضمن به کار گیری پیشرفته ترین اطلاعات روز پزشکی در مواردی که کاربرد درمان های سنتی به صلاح بیمار باشد، از این شیوه استفاده کنند. جدای از بحث تحصیلات دانشگاهی، برای افرادی که می خواهند در زمینه طب سنتی و آشنایی با گیاهان دارویی و استفاده از آن ها، تجربه کسب کنند و امکان تحصیل در دانشکده پزشکی را ندارند، دوره های آموزشی مجازی و حضوری به همین منظور برگزار می شود که لازم است برای دریافت گواهینامه معتبر و مورد تایید متخصصان در معتبر بودن این دوره ها اطمینان کسب کنند.

عطار همان متخصص طب سنتی است؟

برون آمد ز دکان، مرد عطار

طب شیمیایی و طب سنتی به عنوان دو شیوه درمان؛ این روزها مطرح است؛ اما شاید تقابل درستی نباشد این که داروخانه شیمیایی را در کنار عطاری قرار بدهیم. عطاری فروشگاهی است که در آن گیاهان دارویی، عرقیات و اخیراً بیشتر داروهای کارخانه ای با پایه گیاهی عرضه می شود. قبل ترها عطاری جایی بود که وقتی وارد آن می شدی با هر نفس، عطر گیاهان مختلف و بوی عرق نعناع و نسترن و بید به مشامت می رسید و می توانستی آن ها را از هم تشخیص دهی. قبل ترها عطار همچون حکیمی باتجربه بود که درباره خواص گیاهان اطلاعات زیادی داشت و این مهم از وجناتش مشخص بود. اما این روزها که عطاری ها زیاد شده است خبری از آن حکیم نیست و گاهی از این مغازه ها بیشتر بوی عطرهای ساختگی می آید تا گیاهان قدیمی. اسامی داروهای عجیب و غریب هم از داروی چاقی و لاغری صد در صد گیاهی گرفته تا گرم ترک اعتیاد (!) به هر کجای آن چسبانده شده است. زمانی که یک وسیله برقی را برای تعمیر نزد تعمیر کار می بریم، برای درست شدن آن به تجربه تعمیر کار اکتفا می کنیم. اما وقتی پای سلامتمان در میان است، آیا می توانیم به هر توصیه ای اعتماد کنیم؟ امیرحسین جمشیدی رئیس اداره داروهای گیاهی وزارت بهداشت در گفت و گو با جام جم آنلاین می گوید: «با هر کسی که مغازه عطاری دارد، عطار است؟ مثلاً جوانی که می آید پشت پیشخوان عطاری می ایستد و هم بیمار می بیند، هم تشخیص می دهد و تجویز می کند و هم نسخه می پیچد، عطار است؟ در صورتی که ما به دکتر داروسازی که بیش از ۲۰۰ واحد درسی گذرانده است، اجازه تشخیص نمی دهیم». جمشیدی در جایی دیگر می گوید: «عطاری ها مجاز به فروش هیچ نوع دارو، قرص و کیسول لاغری نیستند و فقط می توانند برخی گیاهان خشک را به صورت باز و فله ای و در شرایط بهداشتی عرضه کنند». خیلی وقت ها هم کسی که در عطاری فعالیت می کند، نقشی در خرید ما ندارد و این خود ما هستیم که ناآگاهانه با خواندن نام دارو یا گیاه و زمینه مصرف آن، به طور مثال دارویی برای سردرد یا شربت ری برای میگرن می خریم. در حالی که ممکن است ترکیبات این دارو یا داروی شیمیایی که در حال مصرف آن هستیم تداخل ایجاد کند. ما می توانیم مواد بی ضرر و اثبات شده ای مثل کلاب، گل ختمی، عرق نعناع یا نمونه هایی از این دست را از عطاری تهیه کنیم ولی برای درمان، اول از هر چیز باید با متخصص طب سنتی مشورت کنیم. شخصی که در عطاری فعالیت می کند نیز لازم است آموزش های اولیه را در زمینه گیاهان دارویی دیده باشد؛ در غیر این صورت بهتر است توصیه خاصی به مراجعه کنندگان نداشته باشد.

درباره دمنوش هایی که این روزها محبوب شده اند

چند گیاه با یکدیگر می تواند از خواص دمنوش بکاهد یا موجب بروز عوارض شود. بنابراین نباید بدون آگاهی چند نوع گیاه را با هم ترکیب کرد. بسیاری از گیاهان باید به صورت دم کرده استفاده شود و اگر بر اثر ناآگاهی جوشانده شود خاصیت آن تغییر می کند و دارای عوارض خواهد بود. در نتیجه بهتر است از جوشاندن گیاهانی که توسط افراد ناآگاهی به تجربه برای درمان دردی پیشنهاد می شود، اجتناب کرد.

زیره، رازیانه و گشنیز به مقدار مناسب و متنوع مشکلی ندارد اما در صورت استفاده دارویی از آن ها حتماً باید با پزشک متخصص مشورت کرد. درست است که با ترکیب چند گیاه، خاصیت درمانی، اثر تقویت کنندگی و آرام بخشی دمنوش ها افزایش می یابد اما باید بدانیم در مواردی هم تداخل اثر



گیاهی و ترکیب آن ها مستلزم کسب اطلاعاتی است که حتماً باید با مشورت متخصص انجام گیرد به ویژه برای افرادی که بیمار هستند. برای موارد ساده تر هم، بعضی منابع مانند کتاب ها و سایت های معتبر مورد تایید پزشکان طب سنتی می تواند راهنمای خوبی باشد.

*** آیا خوددرمانی در بحث طب سنتی عواقبی دارد؟**
مشروط بر این که فرد اطلاعات اولیه ای داشته باشد و خط مشی ابوعلی سینا و حکمای این زمینه را در پیش بگیرد، خوددرمانی خوب است. همان طور که ابوعلی سینا، تغذیه را در اولویت قرار می دهد و می گوید با غذا خود را درمان کنی، خوددرمانی باید از آشپزخانه ها شروع شود. افراد مزاج خود را با مقداری مطالعه بشناسند و غذا را بر اساس آن تنظیم کنند. در واقع اصلاح تغذیه همان خوددرمانی است. هیچ کس با سوپ خوردن مشکلی برایش پیش نمی آید. استفاده از گیاهانی مثل نعناع و پونه و خاکشیر که از قدیم جاشنی غذا هم بوده مشکلی ندارد اما به محض این که بحث دارو و درمان مطرح شود، حتماً باید از متخصص این رشته مشاوره گرفت. بعد از اصلاح تغذیه، می توان از داروی گیاهی به عنوان مکمل های سلامتی کمک گرفت نه این که دارو را محوریت قرار داد. دارو محوری چه شیمیایی و چه گیاهی اشتباه است و سبک درستی برای درمان نیست.

*** آقای دکتر با توجه به این که فصل پاییز در راه است، برای کسانی که دچار حساسیت هستند چه توصیه ای دارید؟**
حساسیت ها را می توان با پرهیز، درمان کرد. بدترین غذا برای فرد مبتلا به حساسیت، غذاهای سرخ شده، فست قودها و غذاهای فریز شده است. عطر و اسانس های شیمیایی و آب یخ و به طور کلی مواد غذایی که در آن مواد نگه دارنده به کار رفته حساسیت زاست و باید از استفاده از آن پرهیز شود. مصرف چای کوهی یا چای پشمی، که خاصیت گرم کننده و ضد حساسیت دارد و همچنین مصرف روزانه عسل در پیشگیری و درمان حساسیت فصلی موثر است.

گفت و گو با متخصص طب سنتی درباره سوال های ریز و درشت رایج

دکتر عباس زاده: گیاهان دارویی هم عوارض دارند

برای این که بیشتر با طب سنتی آشنا شویم و جایگاه باورهای عمومی را درباره مصارف خودسرانه و عارضه های استفاده از داروهای گیاهی بدانیم، به سراغ دکتر جواد عباس زاده، دکتری طب سنتی رقتیم و نظر وی را جویا شدیم.

*** اخیراً مردم برای رفع مشکلات مختلف جسمی به داروهای گیاهی روی می آورند. به نظر شما علتش چیست؟**
ما در زمینه طب سنتی قدمتی هفت هزار ساله داریم که نمی توانیم آن را نادیده بگیریم. با توجه به عوارضی که داروهای شیمیایی و روش های درمانی طب نوین دارد، خیلی از افراد متوجه شده اند که از روش های سنتی بهتر نتیجه می گیرند؛ این موضوع می تواند از دلایل محبوبیت طب سنتی باشد. البته این موضوع فقط مختص کشور ما نیست، در کشور های خارجی که طب سنتی بیشتر معرفی شده، تمایل مردم به درمان های سنتی زیاد است.

*** آیا گران بودن داروهای شیمیایی نمی تواند دلیل محبوبیت روش های سنتی باشد؟**

ببینید بیمار حاضر است به هر قیمتی به سلامتی برسد، اما این موضوع هم بی تأثیر نیست. با این حال افراد به این نتیجه رسیده اند که می توان جایگزین خوبی برای داروهای شیمیایی پیدا کرد. مثلاً می توان به جای آنتی بیوتیک از نعناع و آویشن استفاده کرد یا برای پیشگیری از بیماری در فصل سرد می توان از شربت عسل استفاده کرد؛ هم اکنون بخش زیادی از بودجه کشور صرف دارو و درمان می شود و نتیجه رضایت بخشی برای مردم و مسئولان ندارد، به همین خاطر است که خیلی ها به سراغ روش های قدیمی می روند.