

تأثیر داروهای گیاهی بر روی بیماری‌های عصبی

داود ابراهیم اوغلو

استاد و رئیس گروه روانشناسی دانشگاه اسن یورت استانبول

چکیده

همانطور که می دانید از بدو پیدایش و موجودیت انسان همواره بیماری بوده و در عین حال درمان هم بوده است. در روی زمین بیش از ۵۰ هزار نوع گیاه دارویی شناسایی شده است، که طی هزاران سال گذشته در درمان بیماری‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. متأسفانه با پیدایش طب جدید و ایجاد داروهای شیمیایی، به طور آگاهانه شرکت‌های دارویی دنیا مخصوصاً آمریکا به طریق مختلف مانع استفاده از داروهای گیاهی شده است. حساب کنید هر سال چند صد میلیارد دلار به جیب شرکت‌های دارویی وارد می شود. فرهنگ و تمدن دنیای شرق همواره در این مورد از غرب پیشی گرفته ابوعلی سیناها، زکریای رازی‌ها و فارابی‌ها را به دنیای طب عرضه نموده است. دنیای غرب بعدها از تجربیات و علم چنین دانشمندان و عالمان استفاده نموده است. حتی دانشگاه سوربن فرانسه کتاب‌های شفا و قانون ابوعلی سینا را در حال حاضر به دانشجویانش تدریس می کند. موضوعی که من می خواهم برای شما بیان کنم، استفاده از داروهای گیاهی در درمان بیماری‌های عصبی است. و اطمینان دارم همه ما احتیاج به این داروهای گیاهی مفید و بی ضرر احتیاج داریم. وقتی منابع موجود را بررسی می کردم در میان ناباوری متوجه شدم که چقدر در این مورد ما پیشرفت نموده ایم. اما متأسفانه به دلیل عدم مصرف این گیاهان اکثریت یا افسرده هستیم، و یا حالت عصبی و خشم داریم. و همیشه در حالت تشنج هستیم. با توجه به اهمیت مسئله و حل ریشه ای این حالت بیمار گونه، راه‌های تأمین آرامش و غلبه بر استرس را بررسی نمودم و می‌خواهم با شما در میان بگذارم.

واژگان کلیدی: گیاه دارویی ، بیماری‌های عصبی ، کتاب‌های شفا و قانون



۱- یادگیری اتوژنیک و یا «تمرکز پذیرایی»

در زمان یادگیری اتوژنیک، شما تمرکز پذیرایی را آموخته و تجربه می‌کنید. تمرکز پذیرایی حالتی از هوشیاری آگاهانه و در عین حال مجزا می‌باشد که شما را قادر می‌کند از نگرانی و هراس‌های آزاردهنده، از هر منشأ و منبعی که باشد، رهایی پیدا کنید.

این روش به شما کمک می‌کند تنش‌های زندگی تان را از یاد ببرید، بی‌خوابی تان را درمان کنید، نگرانی‌های تان را کاهش دهید و بر اختلالات روانی که همگی ساخته ذهن تان هستند چیره شوید.

۲- رایحه درمانی (آروماتراپی)

رایحه درمانی یا آروماتراپی برای خود سابقه‌ی باستانی دارد و تاریخچه آن به ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد می‌رسد. در قدیم کسی که دچار سردرد می‌شد، با بوییدن سرکه تسکین می‌شد. بالاخره استفاده از بوی گلاب برای رفع عصبانیت و خشم از مواردی است که از قدیم شایع بوده و هنوز مورد استفاده است.

در سال ۱۹۲۰ شیمیدان فرانسوی «زنه موریس گاته فوسه» دستش را در حین آزمایش می‌سوزاند و به سرعت آن را در مایع اسطوخودوس که دم دستش بود فرو می‌برد. نه تنها درد تسکین پیدا می‌کند، بلکه سوختگی هم به سرعت ترمیم می‌شود. این شیمیدان که به عنوان پدر رایحه درمانی شناخته شده، تحقیقاتی را بر روی خاصیت بوها و روغن‌های گیاهی آغاز می‌کند. او بر روی گل‌ها و گیاهانی مانند ریحان، مریم‌گلی، یاس و ... آزمایشات مختلفی انجام داد.

بعد از این تحقیقات، در کشورهای دیگر هم تحقیقات علمی بسیاری انجام شد. در آمریکا مؤسسه بسیار بزرگی به نام «انجمن عطر درمانی آمریکا» (American aromatorapy association) وجود دارد که در مورد عطر درمانی دارای فعالیت‌های چشمگیری است و هر ماه نشریه‌ای در این مورد به نام «مجله عطر درمانی آمریکا» منتشر می‌کند.

رایحه درمانی چیست؟

رایحه درمانی و یا آروماتراپی طبی است که به درمان بعضی از بیماری‌های روانی با استفاده از داروهای گیاهی خاص می‌پردازد. اعصاب بویایی این رایحه‌ها را مستقیماً به مغز می‌برد، افکار و احساسات بد ما را مورد هدف قرار می‌دهد و بلافاصله شخص را به آرامش می‌رساند.

از رایحه‌ها مخصوصاً در کم کردن پرخاشگری، کاهش نگرانی و کاهش استرس میتوان استفاده نمود. محققان دانشگاه دوک در کارولینای جنوبی در آمریکا از بوها در واگن‌های متروی شهر نیویورک استفاده نمودند. مدتی بعد، مشاهده نمودند که تعداد رفتارهای پرخاشگرانه و خشن که معمولاً در آن جا رخ می‌داد (حرف‌های زشت، فحش، هل دادن، تنه زدن و ...) در واگن‌های مورد نظر نصف واگن‌های دیگر شده است.

همچنین در حین نگرانی، امواج مغز این افراد حرکات تندی دارند که پس از استفاده از رایحه‌ها و رسیدن به آرامش، حرکات امواج مغز تا حد فرکانس آلفا آرام می‌شود. رایج‌ترین این گیاه‌ها عبارتند از اسطوخودوس، نارنج، مرزنجوش، گل محمدی، پرتقال، لیمو و بابونه است.

۳- استفاده از کاوای هاوایی

کاوای نام یک نوع گیاه است که بیش از سه هزار سال است ساکنان جزایر هاوایی از ریشه آن برای تهیه یک نوشیدنی غیر الکلی استفاده می‌کنند. آن‌ها می‌گویند: «هیچ کس پس از نوشیدن کاوای، عصبانی نمی‌شود» و خواص تسکین‌دهنده آن را می‌ستایند.

تجربه نشان داده است که خواص ضد استرس کاوا در کمتر از یک هفته نمایان می شود. این خاصیت در افرادی که دچار افسردگی خفیف هستند نیز مؤثر بوده است.

با استفاده از کاوا با استرس، نگرانی، تنش و افسردگی خداحافظی کنید. متأسفانه این گیاه در ایران کشت نمی شود.

۴- نیاسین، آرام بخش جسم و روح

از سال ۱۹۳۰ از نیاسین (ویتامین B3) برای جلوگیری از نوسانات احساسات و نگرانی ها استفاده می شد. مصرف این ویتامین، نه تنها از بیماری های روحی جلوگیری می کند، بلکه توانایی های ذهنی و روحی را تقویت می کند. با استفاده از نیاسین، احساس آرامش کامل می کنیم. احساس شادابی و نشاط داریم. و از سردرد رها می شویم. در عین حال از نیاسین به عنوان یک آنتی اکسیدان نیز میتوان استفاده نمود.

۵- گابا و تورین

گابا یا گاما آمینو بوتریک اسید و تورین مغز شخص را آرام می کند. اینها ناقل ها عصبی شیمیایی هستند که به میلیاردها سلول مغز شما کمک می کنند. به شکلی مؤثر با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند. این به آن معناست که این ناقل ها در هنگام نگرانی و هیجان زیاد ذهن شما را تسکین بخشیده و باعث می شود که احساس آرامش و آسودگی بیشتری داشته باشید. گابا اصلی ترین ناقل عصبی آرامبخش در مغز انسان است.

تورین، یکی دیگر از ناقل های عصبی است که می تواند ذهن های آشفته و مغشوش را آرام کند. تورین همچنین اثر گابا را تقویت کند. به خصوص برای درمان سردرد، داشتن یک خواب مناسب، کاهش بی قراری، ترک اعتیاد و الکل، کاهش افسردگی و جلوگیری از رفتارهای جنون آمیز مفید است.

درمان طبیعی با سرکه سیب

سرکه سیب حاوی مواد بسیار با ارزشی است که سوخت و ساز بدن را متعادل می کند، باعث تسهیل گردش خون می شود و برای سلامتی جسمی و روانی انسان بسیار مفید است. خوردن روزانه محلول یک قاشق سرکه سیب باعث بهبود حال عمومی فرد می شود و در واقع پایه و اساس داشتن وضعیت جسمانی خوب و روحیه شاد و بشاش می باشد. از دیرباز بسیاری از مردم سرکه سیب را به عنوان داروی خانگی می شناختند. مادر بزرگ هایمان شربتتی از مخلوط سرکه سیب، آب و عسل درست می کردند و به عنوان داروی شفابخش برای کسالت های مختصر استفاده می شد. دکتر فورست کلینتون جرویس (۱۹۴۵-۱۸۸۱) به عنوان کاشف اثر درمانی سرکه سیب شناخته می شود. دکتر جرویس همچنین اثرات درمانی برگ ها، ریشه ها و میوه ها را از اجداد خود یاد گرفت و با موفقیت بیماری های انسان ها را درمان نمود.

دکتر جرویس همچنین اثر سرکه سیب را بر روی حیوانات آزمایش نمود و برای مدتی در علوفه هایشان سرکه سیب ریخت، متوجه شد که حیوانات به بیماری هایی مثل تورم پستان، بیوست، اسهال، آرتیت، سرماخوردگی و التهاب کبد مبتلا نمی شود.

سرکه سیب به عنوان دارو

سرکه سیب و عسل را اکسیر سلامتی می دانند و به این دو زوج ایده آل نامگذاری کرده اند. نسخه اصلی، یک قاشق مرباخوری سرکه سیب و یک قاشق چای خوری عسل به اضافه آب هر روز قبل از صبحانه بنوشید. الان تستی را انجام خواهیم داد تا متوجه شویم که آیا شما هم به درمان سرکه سیب احتیاج دارید؟!

شراب حلال و بهداشتی

این شراب با افزودن مویز، آب، عسل، زعفران، دارچین، قرنفل، سنبل الطیب، کاسنی و مصکطی درست می شود و سه ما در سردخانه نگهداری شده و سپس مصرف می شود.

دستور نوشیدن آن، قبل از غذا 30 گرم از معجون با دو برابر آب خالص مخلوط کنید و بنوشید. این شربت در جلوگیری بسیاری از بیماری ها بسیار مؤثر می باشد.

طبقه بندی گیاهان دارویی براساس اثرات آن ها

گیاهان تلخ

گیاهان ضد التهاب

گیاهان ضد نفخ

گیاهان معرق

گیاهان کاهش دهنده تعرق

گیاهان مدر

آشنایی با بعضی از گیاهان آرامبخش

گیاه گل ساعتی و یا Pasiflora

این گیاه به لاتین *clematisrecta* گفته میشود. عصاره این گیاه مصارف زیادی دارد. بومی های آمریکای شمالی، مکزیکی ها و هندوهای آمازونی صدها سال است که از چای گل ساعتی به عنوان یک تسکین دهنده و وسیله ای برای آرام کردن بعضی از افراد پرخاشگر جامعه شان استفاده می کنند.

هر چند گل ساعتی خواصی بسیار فراتر از آرام کردن غضب و خشم دیگران دارد.

گل ساعتی برای گیاه شناسان دنیا گیاه شناخته شده ای نیست. در سال ۱۵۶۹ مورد توجه برخی از کشورها قرار گرفت. یک پزشک اسپانیایی از خواص این گیاه با خبر شد. این گیاه دارای قدرت آرام بخشی شدید دارد و در درمان بیماری های عصبی، میگرن، ناراحتی های مغزی و کم خوابی بسیار مؤثر است. یک فنجان دم کرده گل ساعتی خواب خوش و راحتی به شخص می دهد. در ترکیه به صورت قرص، کپسول و شربت در داروخانه ها به فروش می رسد.

بابونه

نام این گیاه در لاتین (*anthesis nobilis*) و در ترکی (*papatya*) است. گل ها و غنچه های این گیاه علاوه بر مصرف داخلی در بهبود جلد و مخصوصاً موها بسیار مفید می باشد. این گیاه سیستم اعصاب را آرام، تشنجات را کاهش می دهد. مخصوصاً در ناراحتی های زنانه بسیار مؤثر می باشد.

انجیر سیاه (فراسیون اسود)

نام این گیاه در لاتین (*ballota nigra*) می باشد. این گیاه محتوی تانن ها، اسانس های روغنی، اسیدهای آلی و پتکین می باشد. از این گیاه به عنوان آرامبخش در ناراحتی هایی از قبیل فشار عصبی، میگرن، ضعف اعصاب، عصبانیت و دیگر ناراحتی های عصبی و روانی استفاده می شود. این گیاه در عین حال معرق نیز هست.

شاهدانه

نام این گیاه در لاتین (*cannabis sativa*) و در ترکی استانبولی به نام *hint keneviri* گفته می شود. شاهدانه گیاهی علفی با ساقه ای ضخیم و برگ های پنجه ای است. موطن اصلی این گیاه هندوستان است. از این گیاه برای تهیه داروهای آرام کننده ی سیستم اعصاب که در بیماری هایی از قبیل فشارهای عصبی، اضطراب بیش از حد، کارهای فکری زیاد، میگرن، سرفه های آسمی و برای بی حسی موضعی در دندان پزشکی به کار می رود.

این گیاه ماده تخدیر کننده قوی دارد که در صورت مصرف کردن آن و یا دود کردنش ایجاد حالت تخدیر و توهم می کند. از سرشاخه های شاهدانه برای تهیه دارو استفاده می شود. همچنین با اضافه نمودن آن به توتون ماده توهم زای خطرناکی به نام ماری جوانا به دست می آید.

گشنیز

نام این گیاه در لاتین *coriandrum sativum* است و در ترکی استانبولی *kishnish* گفته می شود. گشنیز گیاهی علفی یک ساله با ساقه ای افراشته و منشعب است. برای مصارف دارویی از میوه های آن استفاده می شود. میوه های آن محتوی لیپیدها، آلبومین ها، تانن ها، پکتین، قندها و ویتامین C هستند. علاوه بر اشتها آور بودن، جوشانده ی این گیاه سیستم اعصاب را نیز تسکین می دهد.

گیاه سنبل ختائی

نام این گیاه به لاتین *Angelica Archangelica* است. گیاهی است دو ساله و ریشه های قوی دارد. برای تهیه دارو از ریشه و میوه ی آن استفاده می شود. هر دو قسمت دارای یک اسانس روغنی، اسیدهای آلی، مواد تلخ، تانن ها و قند می باشد. مصرف این گیاه به عنوان آرام کننده ی سیستم اعصاب و میگرن استفاده می شود و ناراحتی های عصبی را کاهش داده و تشنجات را تسکین می دهد.

گل گاو زبان

نام این گیاه در لاتین *anchusa afficinalis* است. گیاهی علفی، دوساله تا چند ساله است و دارای ریشه عمودی سیاهی است. از قدیم برای درمان ناراحتی های قلبی و سیستم اعصاب و مخصوصاً برای کنترل فشار خون عصبی مورد استفاده قرار گرفته و می گیرد. آن طوری که می دانم این گیاه در ایران بیشترین مورد استفاده را دارد. برگ های تازه این گیاه دارای مقدار زیادی ویتامین C هستند.

گل بنفشه بودار

نام لاتین این گیاه *viola odorata* است که به بنفشه بودار نیز مشهور است. این گیاه در ماه های بهار گل می دهد و بنفشه ی هر جایی در ماه های تابستان با گل های بنفش رنگ، زیبایی مخصوص دارد. این گیاه معرق است و یکی از گیاهان تخدیر کننده و آرام بخش می باشد. در قدیم با نصب گل بنفشه در سر از سرگیجه و سردرد رها می شدند. این گل در عین حال یک خواب آور بدون ضرر می باشد.

گیاه دم شیر

این گیاه در لاتین *leonurus cardiaca* نام دارد. گیاهی ست پایا با ساقه ای چهار گوش است. این گیاه مخصوصاً محتوی یک عنصر تلخ، لئونورین، تانن، اسانس روغنی و آلکالوئیدهاست.

دم کرده ی آن به مقدار یک قاشق مرباخوری در هر فنجان (دو فنجان در روز)، برای درمان ناراحتی های عصبی نظیر میگرن، هیستری، صرع و احساس اضطراب مؤثر می باشد. در عین حال برای درمان بیماری های قلبی و همه ی ناراحتی هایی که ریشه عصبی و روان تنی (پسیکوسوماتیک) دارند، مفید است و در ناهماهنگی قلبی و فشار خون نیز از این گیاه استفاده می شود. این گیاه اثرات مشابهی با سنبل الطیب دارد.

سنبل الطیب طَبّی

نام این گیاه به لاتین (*valeriana officialis*) است و در ترکی استانبولی (*kediotu*) و یا علف گربه گفته می شود.

از این گیاه به عنوان والیوم طبیعت نیز شناخته می شود. صدها سال است که اروپاییان گیاه سنبل الطیب را به عنوان منبعی از خواص آرامبخش و تسکین دهنده می شناسند.

سنبل الطیب طبی، گیاهی علفی، پایا باریشه ای بزرگ و ساقه ای کوتاه است. ریشه این گیاه را پس از در آوردن از زیر خاک حداکثر در ۳۵ درجه سانتیگراد خشک می کنند.

پس از خشک شدن ریشه، عطر نافذی به خود می گیرد که از فاصله ی دور گربه ها را به هیجان در می آورد. ریشه این گیاه حاوی روغنی با اسانس سرشار از پنین و کامفن است.

در عین حال آلکالوئیدها، اسیدهای آلی، اسید والیریک، و ایزو والیریک، تانن ها و عصاره های تلخ می باشد. داروهایی که بر پایه این گیاه تهیه می شوند تحریکات عصبی را کاهش داده، ناراحتی های قلبی را که ریشه عصبی دارند و همچنین تشنجات را تسکین می دهند. از این گیاه در مداوای فشارهای عصبی، خستگی، کار فکری بیش از حد و بی خوابی مزمن استفاده می گردد.

گل راعی (هوفاریقون)

نام این گیاه در لاتین (*hypericum perforatum*) می باشد و به ترکی استانبولی (*sari kantaron*) و یا کانتارون زرد گفته می شود.

گل راعی گیاهی پایاست که در نقاط خشک و مراتع آفتاب گیر می روید. گل های فراوان آن به رنگ زرد طلایی شکفته می شود. این گیاه محتوی تانن ها تا ۱۶٪ یک فلاونوئید، هیپرسین، روتین، هیپیرین، کاتشل پفلاویت (*hyperin, catechol*) (*petlavite*) است.

این گیاه مواد خام و اولیه کلیه *anti depresan* ها و یا ضد افسردگی هاست. دم کرده و کپسول های گیاهی در درمان افسردگی ها بدون عوارض جانبی بسیار مؤثر است.

گیاه بادرنجبویه

نام این گیاه در لاتین (*mrlissa officinalis*) است. بادرنجبویه گیاهی علفی، پایا با ساقه راست است. تمام گیاه پوشیده از پرزهای ریزی بوده و عطر لیموی تندی از خود متصاعد می کند. برگ این گیاه را، با حداکثر ۴۰ درجه سانتیگراد حرارت خشک می کنند.

این گیاه محتوی حداکثر ۲۵٪ اسانس روغنی که خصوصاً از سیترال، سیترونل و ژرانیول تشکیل شده است، میباشد. دم کرده این گیاه و روغن آن اثر آرامبخش داشته و مثل بابونه آرام کننده بوده و برای دفع نفخ بسیار مؤثر است.

رازک

نام این گیاه در لاتین (*humulus lupulus*) است و در ترکی استانبولی به این گیاه *sharbetchi otu* گفته میشود. رازک، گیاهی علفی، پایا با ریشه ای عمیق و ساقه ای بلند است. مواد موجود در رازک هومولون، لوپولون و یک اسانس روغنی دارای آرامبخش روی سیستم اعصاب بوده و دم کرده رازک در صورت تحریکات، بی خوابی ها و همچنین به عنوان آرام کننده تمایلات جنسی به کار می برند.

منابع

- ۱- درمان گیاهی، دکتر غیاث الدین جزائری، انتشارات جان زاده، چاپ چهاردهم، ۱۳۷۶، تهران
- ۲- ذهن درمانی، گیاه درمانی، روان درمانی، محمدمهدی علیخواه، انتشارات جمال الحق، ۱۳۷۶، تهران
- ۳- ۲۵ کلید آرام بخش و غلبه بر استرس، پاتریک هالفورد، مترجم: گلاره بخشی زاده، انتشارات نقش سیمرغ، ۱۳۹۴، تهران
- ۴- گیاهان شفادهندگان سحرآمیز، پال توتیچل، مترجم: عبدالرضا فقیه، انتشارات ترسیم، ۱۳۷۸، تهران
- ۵- درمان طبیعی با سرکه سیب، مارگوت هلمیس، مترجم: ملیندا اسکندری، انتشارات ققنوس، ۱۳۷۹، تهران
- ۶- درمان گیاهی با روش ابوعلی سینا، محمدحسن نعیمی، انتشارات نسل نواندیش، ۱۳۸۹، تهران
- ۷- طب الرضا، ترجمه: نصیرالدین امیرصادقی، انتشارات مهرآذین، چاپ پنجم، ۱۳۸۰، تهران
- ۸- پزشکی مکمل و درمان های موازی، ترگل شعبان خانی، انتشارات حم، ۱۳۸۴، تهران
- ۹- "Plantas Medicinales" Volak, Gan ترجمه: ساعد زمان، انتشارات ققنوس، ۱۳۷۹، تهران
- ۱۰- "Shifali Bitkiler", timash yayinlari, 2009, Istanbul.
- ۱۱- Baytop, Turhanm, "Turkche Bitki Adlari Sozlugu", T.T.k.yayinlari, 1997, Ankara.