

«مارک از مراجعه کننده های اخیرم بود، نزد من از زندگی زناشویی ناموفق خود شکایت می‌کرد. مارک پنجاه ساله بود و حدود سی سال بود که ازدواج کرده بود. وقتی که ما یاب صحبت را در مورد ازدواجش باز کردیم، معلوم شد که گله و شکایت‌های مارک تمامی ندارد. او در آن لحظه این جمله را بر زبان آورد: «هرگز هیچ خیری از زندگی زناشویی ام، حتی در اوایل ازدواجم، ندیده‌ام.» من از مارک پرسیدم که چه چیز او را مجبور کرده که این همه سال را به بدبختی و نکبت بگذرانند. او اعتراف کرد امیدوار بودم که کارها به خودی خود روبه‌راه شوند. مارک حدود سی سال به این امید توسل جسته بود ولی باز او و همسرش از زندگی خود بهره‌ای نبرده بودند.»

آنچه خواندید، بخشی از کتاب «نقاط ضعف شما» اثر دکتر وین دایر است. روان‌شناسی که آثارش همیشه جزو پرفروش‌ترین‌های حوزه روان‌شناسی بوده است. داستان کوتاهی که دکتر دایر روایت می‌کند به خوبی مسئله‌ای را که خیلی‌ها در زندگی درگیر آن هستند، بیان می‌کند. مسئولیت‌ناپذیری و فرار از مشکلات. برای همین، دایر در همه طول کتاب سعی می‌کند خواننده را متوجه مسئولیت‌هایش در زندگی کند و او را وادار به پذیرش آن‌ها با همه خوبی‌ها و بدی‌هایش کند. در ادامه او را متقاعد می‌کند که چرا باید خودش را باور داشته و عاشق خودش باشد. چرا باید گاهی نقاط ضعفش را پیدا کند و در تلاش برای رفع آن‌ها باشد. دایر در جایی از کتاب می‌گوید: «شما باید با اتکا به توان عاطفی خودتان هر چیزی را که می‌خواهید، انتخاب کنید. در واقع شما توان کنترل عواطف خودتان را دارید و می‌توانید در آن کاملاً موفق باشید.» آیین و رسوم بیهوده و ناکارآمد از دیگر موضوع‌هایی است که دایر در این کتاب به آن می‌پردازد و به خواننده کمک می‌کند تا در برابر آن‌ها از خود محافظت کند. او ابتدا سعی می‌کند با زبانی گویا و دوستانه نقاط ضعف را تعریف و سپس با زبان داستان، راهکاری برای چیره شدن بر آن بیان کند.



نویسنده: سوزانه پور شه
مترجم: سیدهد خلیلی
تعداد صفحات: ۱۴۴ صفحه
نشر: پنجره

داروهای گیاهی بی خطر



داروهای گیاهی هم مانند داروهای شیمیایی به دو دسته تقسیم می‌شوند: بی‌خطر (safe) و پرخطر (non-safe). در استفاده از این داروها حتی از نوع بی‌خطرش باید به تداخلات دارویی هم توجه کرد. برای نمونه، مصرف گل‌گاوزبان با سنبل طیب تداخل دارویی ایجاد می‌کند در حالی که هر دو آرام‌بخش هستند. اولی آدرنالین تولید می‌کند و دومی خواب‌آوری قوی است. با همه این‌ها همچنان می‌توان هنگام بروز مشکلات ساده‌ای مانند سرماخوردگی‌های معمولی و نفخ، به‌سرعت گیاهان دارویی بی‌خطر رفت. گیاهانی که تهیه آن‌ها به نسخه نیاز ندارد (OTC). در ادامه، تعدادی از این بیماری‌ها و داروهای گیاهی پرکاربرد را بهم مرور می‌کنیم. (استفاده از این داروها برای همه به جز خانم‌های باردار بدون اشکال است).

- سرماخوردگی معمولی
- دمنوش ترکیبی (بومادران + مرزنجوش + ختمی خیازی + کاسنی + بادرنجبویه + گل زوفا)
- در صورتی که همراه با التهاب گلو باشد، مقداری شیرین بیان را در آب جوش حل، صاف و بعد قرقره کنید. مصرف دم‌کرده به دانه و بارهنگ نیز مفید است.
- بی‌خوابی و اختلالات خواب
- دمنوش ترکیبی (بادرنجبویه + بهار نارنج + به‌لیمو + سنبل طیب)
- دمنوش‌ها را همیشه با عسل و لیمو ترش مصرف کنید تا هم جذب گوارشی‌شان بهتر، هم خوش‌خوراک‌تر و هم سبب تعدیل مزاج شوند.
- بی‌قراری، گرگرفتگی و بی‌خوابی‌های ناشی از شروع یائسگی
- دمنوش ترکیبی (مریم‌گلی + پنج انگشت + بهار نارنج + سویا)
- ناراحتی‌های گوارشی ساده مانند نفخ و رفلاکس و احساس سنگینی
- دمنوش ترکیبی (نعناع فلفلی + بادرنجبویه + بهار نارنج + گل محمدی + پونه + ریشه کاسنی)
- اگر مشکل رفلاکس و ترش کردن دارید، قبل و بعد از غذا یک قاشق چای‌خوری ریشه شیرین بیان را آسیاب و با مقداری آب کفلمه کنید. این نسخه برای افراد دارای فشارخون و قندخون و خانم‌های باردار مناسب نیست.
- دندان درد
- ریختن عصاره میخک روی دندان برای رفع موقتی درد مؤثر است.
- دردهای مفصلی در جوانی
- این دردها در سن جوانی به علت سردی است. بنابراین لازم است مصرف سردی‌ها را به صفر برسانید به ویژه در وعده شب. مصرف دمنوش دارچین و زنجبیل به حد متعادل نیز مؤثر است. همچنین باید محل درد را با روغن زیتون طبیعی و بادام تلخ چرب کرد.
- زانو درد در همه گروه‌های سنی

این درمان زمان بر است و برای برخی یک ماه و برای برخی شش ماه طول می‌کشد. حذف مصرف سردی‌ها، مصرف روزانه یا روز در میان سوپ پای مرغ، مصرف دمنوش ترکیبی (بومادران + دارچین + عسل) هفته‌ای یک بار، ضماد شب‌درمیان (زرد تخم مرغ + روغن زیتون + زردچوبه) به مدت چهل شب متوالی و برای افراد بالای چهل سال، در صورت امکان، گه‌گاه مصرف میوه آووکادو و سویا.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰

خود گیاه درمانی

مصرف خودسرانه گیاهان دارویی هم می‌تواند به اندازه داروهای شیمیایی عارضه ایجاد کند

معصومه متین‌نژاد، مادر و دختری ناشناخته‌های گوارشی اسهال، استفراغ و مسمومیت غذایی به بیمارستان مراجعه می‌کنند. در صحبت‌های اولیه مشخص می‌شود که آن‌ها نوعی گیاه کوهی استفاده کرده‌اند. متأسفانه با وجود اقدامات سریع درمانی این دو بیمار در نهایت بر اثر نارسایی کبدی و ربوی جان خود را از دست می‌دهند. خبر مربوط به سال گذشته و استان چهارمحال و بختیاری بود. شاید باورش کمی سخت باشد، مصرف گیاهان به ظاهر بی‌خطر، سبب مرگ، آن‌هم از نوع فوری‌اش شود. از این دست خبرهای تلخ کم نداریم و این درحالی است که به‌باور بیشتر مردم، گیاهان خطری برای سلامتی ندارند و ضررشان از مواد شیمیایی بسیار کمتر است. یعنی اگر شفایبخش نباشند، آسیب‌زننده هم نیستند. باوری که سبب شده است تا بخش چشمگیری از مسمومیت‌های ناخواسته به مصرف گیاهان دارویی اختصاص پیدا کند.

مرگ و مسمومیتی که صحبتش را کردیم، بخش ملموس مصرف خودسرانه یا ناآگاهانه گیاهان دارویی است که خیلی به چشم می‌آید و روی دیگر آن، بیماری‌هایی است که آسیب‌هایی جدی به اندام‌های حیاتی بدن مانند کبد و کلیه می‌زند و این یعنی باید حواسمان باشد که چه چیزی می‌خوریم یا می‌آشامیم. موضوع مهمی که امروز هم می‌خواهیم قدری درباره آن با شما حرف بزنیم.

تهیه غیرمجاز، ممنوع!

داروهای گیاهی را افزون بر اینکه نباید خودمان از طبیعت تهیه و مصرف کنیم، از هر جایی هم نباید خریداری کنیم. برخی گیاهان از نظر ظاهری شبیه هم هستند ولی عملکردهای بسیار متفاوتی دارند. برای نمونه سبزی جعفری شبیه گیاهی به نام شوکران است، درحالی که جعفری گیاهی خوراکی و شوکران سمی است یا سوزنجان خیلی شبیه پیازچه‌های معمولی است. با این تفاوت که مصرفش مسمومیت ایجاد می‌کند.

هرگزدی، گردو نیست!

برخی داروهای گیاهی به صورت ضماد، برخی مرهم و برخی هم دمنوش و دود دانه‌ای یا بخور استفاده می‌شوند و نمی‌توانیم صرف توصیه به مصرف یک گیاه آن‌را به هر شکلی استفاده کنیم.

گیاهان و مقاومت دارویی

تعجب نکنید، مصرف نادرست و زیاد گیاهان دارویی هم مانند آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند پس از مدتی در مقاومت دارویی ایجاد کند و اثربخشی‌شان کم شود.

تداخل دارویی

گاهی داروهای گیاهی سبب کاهش یا افزایش اثر داروهای شیمیایی می‌شوند. در صورت مصرف دارویی مانند قرص فشارخون یا تیروئید، پیش از مصرف داروهای گیاهی آن‌را با پزشک خود در میان بگذاریم.

توصیه به دیگران، ممنوع!

اگر به پزشکی مراجعه می‌کنیم و برای مشکلمان گیاهی را تجویز می‌کند و اثر بخش است، به معنای این نیست که این گیاه برای فرد دیگری با همین مشکل هم مؤثر خواهد بود. زیرا هر یک از ما و اندام‌های بدنمان مزاج خاص خودشان را دارد. از این رو گاهی یک گیاه با طبع یکسان می‌تواند برای فردی مناسب و برای دیگری نامناسب باشد و سبب بروز خشکی، سردی، تری یا گرمی بیش از اندازه در او زمینه‌ساز بیماری‌های دیگر شود.

گیاهان تزئینی سمی

برخی از انواع گیاهان تزئینی که ما در باغچه خانه‌هایمان می‌کاریم یا در آپارتمان‌هایمان نگهداری می‌کنیم، سمی هستند و خوردن اتفاقی یا لمسشان می‌تواند سبب بروز مسمومیت به‌ویژه در کودکان شود. مانند دیفن باخیا، خرزهره، شوکران، تاتوره، گل انگشتانه و کرچک.

عوارض شایع مسمومیت با گیاهان

- استفراغ
- دل درد
- سرگیجه
- کاهش سطح هوشیاری
- انسداد راه تنفسی

چند توصیه مهم برای پیشگیری از مسمومیت

- اگر حیوانی اهلی یا وحشی گیاهی را می‌خورد و بیمار نمی‌شود، این موضوع به معنای سالم و بی‌خطر بودن آن برای ما نیست.
- از خوردن گیاهان ناشناس یا قسمت‌های مختلف هر نوع گیاهی که برایمان ناشناخته است، خودداری کنیم.
- از نگهداری گیاهان تزئینی مانند فلفل تزئینی که دارای میوه‌ها و ظاهری جذاب برای کودکان است، خودداری کنیم.
- نام گیاهان موجود در اطراف محیط کار و منزل خود را

- یاد بگیریم تا در صورت بروز مسمومیت با آن‌ها بتوانیم به پزشک اطلاعات لازم را بدهیم.
- پختن سبب از بین رفتن سم گیاهان نمی‌شود و راه مطمئنی برای بی‌خطر کردن و مصرف آن‌ها نیست.
- هرگز از گیاهان ناشناخته استفاده نکنیم.
- گیاهان دارویی را فقط با تأیید پزشک و با تهیه از مکان‌های مجاز و معتبر مصرف کنیم.
- در صورت برخورد با هرگونه مسمومیت گیاهی به‌ویژه در

گروه‌های پرخطر

مصرف خودسرانه داروهای گیاهی برای همه خطرناک است، ولی برای این افراد می‌تواند خطر بیشتری داشته باشد:

- کسانی که داروهای دیگری مصرف می‌کنند.
- مبتلایان به بیماری‌های جدی مانند بیماری‌های کبد و کلیه.
- افرادی که قرار است، جراحی شوند.
- زنان باردار یا شیرده
- سالمندان و کودکان

کودکان،

برای کسب اطلاعات بیشتر و اطمینان با مراکز اطلاع‌رسانی دارو و سموم دانشگاه‌های علوم پزشکی با شماره ۱۹۰ تماس بگیریم و در صورت نیاز بیمار را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنیم.

- مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، گل انگشتانه و کرچک می‌تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان بیمار را فوری به نزدیک‌ترین مرکز درمانی برسانیم.

مصرف با تجویز پزشک

نوع مصرف یک داروی گیاهی را باید پزشک متخصص تعیین کند، زیرا نوع مصرف یک گیاه، کارکرد آن را متفاوت خواهد کرد. برای نمونه:

- گیاه اسفرزه = آب خنک = ملین، ضدسنگ و کاهنده کلسترول
- گیاه اسفرزه = آب گرم = کاهنده التهابات پوستی و انسداد عروق
- نوع مصرف گیاه بنفشه = دمنوش
- نوع مصرف گیاه رازیانه = جوشانده
- شکل مصرف داروهای گیاهی برای معده = نیم کوب
- شکل مصرف داروهای گیاهی برای کبد = پودر کامل

اهمیت زمان مصرف

زمان درست استفاده از داروهای گیاهی در اثربخشی درمانی آن‌ها بسیار مؤثر است و آن را باید پزشک براساس مشکلی که هر کدام از ما داریم، مشخص کند. برای نمونه:

- داروهای کبدی و اعصاب = پیش از غذا یا چند ساعت قبل از غذا
- خار مریم و لیورگل = همراه غذا
- به‌و انار برای شلی دستگاه گوارش = پیش از غذا
- به‌و انار برای سفتی دستگاه گوارش = پس از غذا
- به‌و انار برای رفلاکس = پس از غذا

۸۰ درصد

۸۰ درصد مسمومیت‌ها با گیاهان در کودکان کمتر از پنج سال به‌خطر حس‌کنج‌اقوی و جذابیت گیاه رخ می‌دهد.

منفی ۵ سال

گیاهان از علت‌های مهم بروز مسمومیت در کودکان کمتر از پنج سال هستند.

عوارض شایع مصرف خودسرانه گیاهان دارویی

- بی‌خوابی یا خواب‌آلودگی
- تپش قلب و ضربان قلب نامنظم
- آسیب به کبد و بروز مشکلات کلیوی
- مشکلات گوارشی و تنفسی
- مشکلات پوستی
- کم‌خونی و فشارخون