

طبیعی درمانی روان درمانی گیاه درمانی

مؤلفین:

دکتر محمد قاسمی پیر بلوطی

استاد گیاهان دارویی و عطاری، مرکز تحقیقات گیاهان دارویی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (واحدهای غرب تهران)

دکتر محمد قاسمی پیر بلوطی

عضو هیئت علمی گروه دانشناسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرک

زهرا امینی راستابی

محمد علی شایق

مریم غفاری گوشه

عنوان و نام پدیدآور	طبیعی درمانی روان درمانی گیاه درمانی / مولفین عبدالله قاسمی پیربلوطی... او دیگران.
مشخصات نشر	تهران: رامن سخن، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۸۰ ص.
فروست	علوم اجتماعی، روانشناسی.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۹۱۴-۲۸-۰ ریا ۱۹۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفین عبدالله قاسمی پیربلوطی، محمد قاسمی پیربلوطی، زهرا امینی راستابی، محمدعلی شایق، مریم غفاری گوشه.
موضوع	درمان طبیعی
موضوع	Naturopathy
موضوع	بیماری روانی -- درمان جایگزین
موضوع	Mental illness -- Alternative treatment
موضوع	گیاه درمانی
موضوع	Herbs - Therapeutic use
شناسه افزوده	قاسمی پیربلوطی، عبدالله - ۱۳۵۴ -
رده بندی کنگره	۱۲۹۷ ۲ط / RZ440
رده بندی دیویی	۶۱۵/۵۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۱۶۷۵۰

انتشارات رامن سخن

عبداله قاسمی پیر بلوطی - محمد قاسمی پیر بلوطی - زهرا امینی راستابی - محمدعلی شایق - مریم غفاری گوشه

طبیعی درمانی روان درمانی گیاه درمانی

چاپ اول ۱۳۹۷/۱۴۳۹ق/ ۵۵۰ نسخه / قیمت ۱۹۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی : مهرگان

تهران: انقلاب - خ ابوریحان - پلاک ۹۶

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص مولف است

تلفن تماس: ۰۹۳۶۵۹۵۶۰۶۸

www.ketab89.ir

www.ketab-89.blogfa.com

فهرست

شماره صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه
۱۷	پیشگمار
۲۰	اصول صبیغ درمان
۲۳	آشنایی با گیاه درمان و طب سنتی
۲۴	تاریخچه طب سنتی
۳۲	ایران گنجینه گیاهان دارویی
۳۳	اختلال توجه/بیش فعالی (AD/ID)، علائم و نشانه‌ها و درمان با گیاهان
۳۷	اختلال خورد و خوراک، علائم و درمان با گیاهان
۴۱	اختلالات خلقی
۴۲	افسردگی، علائم و نشانه‌ها
۴۴	افسردگی خندان
۴۷	درمان افسردگی با عرقیات
۴۷	اضطراب، علائم و نشانه‌ها و درمان با گیاهان
۵۰	اعتیاد و درمان آن با عرقیات
۵۲	الزایمر و درمان با گیاهان
۵۹	بی‌خوابی

- ۶۱ نشانه‌های رایج بی‌خوابی
- ۶۱ علل اصلی بی‌خوابی
- ۶۲ درباره بی‌خوابی چه کارهایی می‌توان انجام داد
- ۷۲ رابطه میان خشم و خواب
- ۷۳ گیاهان مفید برای خواب
- ۷۳ بازی‌های ذهنی و رابطه آن با خواب
- ۷۸ درمان بی‌خوابی با عرقیات
- ۷۸ حافظه
- ۸۱ درمانس و درمان گیاهان
- ۸۳ سندرم خستگی مزمن (CFS)، علائم و نشانه‌ها و درمان با گیاهان
- ۸۵ شادی و گیاهان مفید
- ۸۷ بیماری مسافرت (حرکت) و درمان با گیاهان
- ۸۹ شب ادراری، علل شب ادراری و درمان با گیاهان و درمان با عرقیات
- ۹۳ دندان قروچه و درمان با گیاهان
- ۹۴ پدیده رینود و درمان با گیاهان
- ۹۵ کولیت عصبی (IBS)، درمان با گیاهان و درمان با عرقیات
- ۹۸ فیزیولوژی پاسخ جنسی انسان
- ۹۹ اختلال عملکرد جنسی
- ۱۰۱ عدم پاسخ‌دهی جنسی در زنان
- ۱۰۲ دلایل سردمزاجی در زنان
- ۱۰۴ کژکاری ارگاسمی در مردان

- ۱۰۵ غذا و قوای جنسی
- ۱۰۸ گیاهان بهبوددهنده عملکرد جنسی
- ۱۰۹ انزال زودرس
- ۱۱۲ ویاگرای طبیعی
- ۱۱۴ درمان ناتوانی جنسی با عرقیات
- ۱۱۵ علائم دیسمنوره اولیه
- ۱۱۷ علائم دیسمنوره ثانویه
- ۱۱۹ درمان دیسمنوره با عرقیات
- بی نظمی قاعدگی و درمان های آن
- ۱۲۱ اختلال دیفورمان پیش از قاعدگی (PMDD) علائم و درمان با گیاهان
- ۱۲۳ پارکینسون
- ۱۲۵ اسکیزوفرنی و درمان آن
- ۱۲۷ لکنت زبان و درمان آن با گیاهان و عرقیات
- ۱۳۰ مزاج
- ۱۳۲ لمس کردن
- ۱۳۳ تشخیص مزاج پوست
- ۱۳۷ مطالعه براساس مزاج
- ۱۴ مزاج و ویژگی های شخصیتی
- ۱۴۰ تیپ های مزاجی
- ۱۵۷ گیاهان در روایات
- ۱۶۱ گیاهان در فنگ شویی
- ۱۶۹ روان شناسی رنگ گیاهان
- ۱۷۲ گیاهان معطر (آروماتیک)

روغن های فرار

منابع

۱۷۳

۱۷۵

www.ketab.ir

روان در زمین هرگز گیاهی

که ننوشته است بر برگش دوايي

روان^۱ عملکرد واسطه همه اندامهای بدن در یک ارگانیسم واحد براساس پروسه‌های شیمیائی، بیوشیمیائی آنها و فرایند آنها در ارتباط با فعالیت چندبعدی مغز می‌باشد. اگر یک دیدگاه کلی انسان از سه بخش جسم، روان و روح تشکیل شده است و روان، بخش واسطه جسم و روح است. روانشناسی مطالعه رفتار و تجلیات روان است. اصولاً روان برآیند کلی رفتار است و لزوماً به معنی روح که منشا متفاوتی از فعل انسان است نمی‌باشد هرچند در حقیقت به تاثیر و تاثرات آن اشاره دارد. از زمانی که فروید پا به عرصه فعالیت‌های روانشناسی و پسیکوانالیز گذاشت، برای روح مفهوم دیگری استنباط نمود. فروید انکار نمی‌کرد که ممکن است رابطه‌ای بین روح و جسم وجود داشته‌باشد؛ اما راین به بیان در تن انسان، محلی برای فعالیت‌های روانی به دست آورد، منکر بود.

فروید امور روانی را از جسم جدا کرد و برای هریک، درمان‌های خاص قائل شد.

او چندین بار اعلام نمود که: «امکان ندارد بتوانیم مو به مو روابط بین ارگانیسم فیزیکی و فعالیت‌های روانی را که پیش از هر چیز با اعمال مغزی ارتباط دارد، کشف کنیم و اگر کمی دورتر برویم یک سلسله عدم تساوی‌ها بین قسمت‌های مختلف مغز و روابط مشخص آن‌ها با اعضای بدن و فعالیت‌های روانی به چشم می‌خورد.»

فروید راه بین‌گاهی را برای آرام کردن و تسلی درد بیماران روان‌پزشک مورد استفاده قرار داد. به نظر وی آنچه را که پزشک از حال روانی یک فرد بیمار به دست می‌آورد، غیر از مسائلی است که بیمار درباره خویش می‌داند. از نظر فروید، روان، ساراز، تنظیم‌کننده فعالیت‌های انسان و عرصه کشاکش عشق و ویرانی، یا زندگی و مرگ است. در روانشناسی جدید دیگر روان به مفهوم قدیم مطرح نیست و چیزی که امروزه از آن به عنوان روان تعبیر می‌شود در واقع به رفتارها و کارهایی که از مردم سر می‌زند، بر می‌گردد.

از سوی دیگر، رفتارها صد در صد تابع سیستم معنایی افراد هستند و مغز هم مثل یک کامپیوتر عمل کرده، یاد می‌گیرد و از یادگیری‌هایش استفاده می‌کند.

بنابراین جسم و روح مثل سابق از هم جدا نمی‌شوند. در هر موردی خواه بیماری روانی، خواه بیمار جسمی، خواه سلامت روانی و خواه سلامت جسمی فرد به عنوان یک واحد کلی شامل اعضای جسمی از یک طرف و فعالیت‌های غیرجسمی و رفتاری از طرف دیگر است.

بنابراین جسم و روان در رابطه نزدیک با هم قرار دارند. البته بعضی مواقع است که مجبور هستیم این دو را از هم جدا کنیم. برای مثال

همان‌طور که بیماری‌های کبد و کلیه از قلب جدا شده‌اند، بیماری‌های روحی و جسمی هم در مواردی از هم جدا می‌شوند. بیماری‌های روانی مجموعه‌ای از ناراحتی‌هایی هستند که اساساً به علت صدمه دیدن تعادل عادی دستگاه اعصاب به وجود می‌آیند.

این تعادل ظریف است و در بیماری‌های بدنی نیز دیده می‌شود، اما در بیماری‌های روانی آزمایشی وجود ندارد که نشان دهد مغز ما چقدر آسیب دیده است. مگر در مواردی که عدم سلامت روان به علت آسیب دیدگی شدید مغزی باشد و قسمتی از مغز بر اثر ضربه از بین برود که به دنبال آن مشکلات جسمی و روحی پیدا می‌شود، یعنی فرد دچار فلج بدنی شده و نمی‌تواند راه برود و حرف بزند. از طرف دیگر هم حافظه و تخیل را از دست داده است.

بیمارهای روانی به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ بیماری‌های ارگانیک که در آن درگیری مغزی و دستگاه اعصاب واضح است و به صورت خاصی می‌توان آن را نشان داد، در حالی که بیماری‌های غیرارگانیک بیماری‌هایی هستند که در آن کارکرد مغز به هم می‌خورد، اما به صورت خاص آسیب مغزی وجود ندارد.

به عبارت دیگر با پیدا شدن روش‌های تازه برای ارزیابی فعالیت‌های مغزی دیگر چون گذشته هیچ نوع درگیری مغزی را کار نیست و درگیری‌ها به صورت فعالیت‌های شیمیایی مغز خود را نشان می‌دهند.

برای مثال داروهایی که برای افسردگی موثر هستند عمدتاً بر اساس تغذیه استوارند و در دستگاه اعصاب رابطه بین سلول‌های مغزی از طریق مواد شیمیایی صورت می‌گیرد. در اختلالات افسردگی، اضطراب و بیماری‌های شدیدتری مثل اسکیزوفرنی اساس بدنی مشکلات روانی تا حدی روشن است.

سابق بر این گفته می‌شد که بیماری‌ها جنبه جسمی دارند، اما امروزه ثابت شده جنبه روانی هم دخالت دارد. در اکثر بیماری‌ها مثل سرطان مشکلات روانی مانند استرس اثرگذار است و بدن را برای ابتلا به بیماری آماده می‌کند، یعنی از طریق تضعیف سیستم دفاع معمولی بدن آمادگی بیشتری برای ابتلا به بیماری جسمی دارد. با تغییراتی که در چند سال اخیر در جامعه به وجود آمده بیماری‌هایی که قبلاً جنبه عفونی داشتند، ورزش خود را از دست داده و بیمارهای دیگری پیدا شده‌اند که مربوط به رفتار (تحت پیر مغز هستند. به عبارت دیگر، بیماری‌های روانی مثل پرخوری و سوءسختن مواد می‌توانند به تغییرات رفتارهای بدنی منجر شوند و در سلامت جسم اثر بگذارند.

همچنین دیابت و فشار خون هم با رفتار ارتباط دارند. بنابراین سلامت جسم و روان در ارتباط تنگاتنگی هستند و به شدت از هم تاثیر می‌گیرند، تا جایی که بررسی‌ها نشان می‌دهد بیشتر بیماری‌های جسمی زمینه روانی دارند و بیشتر بیماری‌های روانی هم زمینه جسمی دارند. در نتیجه در دنیای امروز چون گذشته نمی‌توان به مسائل روانی توجه بود.

اصول طبیعی درمانی

- طبیعت انسان دارای قدرت شفابخشی است. بر طبق طبیعت درمانی، بدن واجد توانایی ذاتی برای برقراری، نگهداری و برپایی سلامتی است. نقش طبیعی درمانگر، کمک به فرآیند شفابخشی بدن، با برداشتن موانع برقراری سلامت شخص و بازیابی آن است.

- درمان ریشه بیماری نه نشانه آن: طبیعی درمانگر به غیر از متوقف کردن نشانه‌های بیماری باید دلیل اصلی ایجاد بیماری را درمان کند.

- درمان کل وجود شخص (جسم، ذهن، روان): طبیعی درمانی کل نگر^۱ است. بیماری تنها یک علت دارد، بنابراین کل وجود بیمار (جسم، ذهن، روان) باید به تعادل رسانده شود.

- پرهیز از آسیب‌رسانی: طبیعی درمانگر باید از روش‌ها و مواردی استفاده کند که تا جایی که ممکن است غیررسمی و غیرتهاجمی باشد. روش‌هایی که علائم بیماری را بدون درمان علل اصلی بیماری متوقف می‌کنند، مضر هستند و باید از آن‌ها تا حد امکان پرهیز شود یا کمتر استفاده نمود.

- تشریح به پیش‌گیری: طبیعی درمانگر باید به ایجاد سلامتی نیز مانند درمان بیماری‌ها کمک کند.

- رفتار بسان یک آموزگار: بخشی از وظیفه یک طبیعی درمانگر آموزش بیماران و تشویق آن‌ها به کسب عادت‌ها و پیروی از شیوه‌هایی در زندگی است که سلامتی را افزایش می‌دهد. تاکید درمانگر به جای مبارزه با بیماری باید روی ایجاد سلامتی باشد.

- اولویت در ارزیابی کل وجود انسان (به نای بیماری، تنهایی): این هدف از طریق توجه خاص به ذهن، احساسات و حالت‌های روحی بیمار با همان درجه اهمیت از نظر توجه به شیوه زندگی، رژیم غذایی، وراثت، محیط، بررسی روان‌تأمین می‌گردد (رت، ۲۰۰۵).

در طبیعی درمانی مانند بسیاری از روش‌های شفابخشی، تمرکز بر بیمار به عنوان یک فرد یگانه، با توانایی درونی برای شفابخشی خود در نظر گرفته می‌شود و تاکید طبیعی درمانگر روی شخص است.

اولین سوالی که اغلب پرسیده می‌شود این است: چه عواملی در زندگی این بیمار شرایط را برای ایجاد این بیماری فراهم نموده است؟ طبیعی درمانی شامل تغییر در شیوه سبک زندگی (کاهش استرس، افسردگی، ...) و تغییر در عادات تغذیه، همراه با استفاده از مکمل‌های غذایی و گیاهان می‌باشد.

در طبیعی درمانی تمام وجود انسان اصلاح می‌شود که شامل ناهنجاری در خوردن، تنفس و دفع، افسردگی، اضطراب، اسکیزوفرنی، بکارگیری از بدن به شکل نادرست نامناسب، تغذیه و وسواس است. در واقع این روش کل زندگی و وجهه شخص مورد بازسازی قرار می‌گیرد (بارت، ۲۰۱۳).

مهم‌ترین تمرین طبیعی درمانی، استفاده از گیاهانی است که به بالا رفتن قدرت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. در این روش اعتقاد بر این است که بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌ها و دردها در نتیجه ذهن آشفته بیمار فرد است و چنانچه ذهن از هرگونه فشار روانی و تجربه‌ها و خاطرات تلخ گذشته رها شود، بدن قادر خواهد بود خود را بازسازی کند و انرژی‌های طبیعی را برای درمان خود باز یابد و فرار ذهن در معرض مواد طبیعی مانند خورشید، گیاهان و غذاهای خاص همچنین فواید طبیعی مانند ریلکسیشن، مدیتیشن، ماساژ توصیه می‌شود. این درمان‌های طبیعی به بازگرداندن توانایی ذاتی بدن به خودی خود و بدون عوامل خارجی می‌باشد (کارول، ۲۰۱۲).

هرچند آزمایش‌های طبی اندکی برای مطالعه روی تاثیر طبیعی درمانی به عنوان یک روش درمانی صورت گرفته اما مطالعات بسیار زیادی پیرامون درمان‌های خاص که اغلب از طرف طبیعی درمانگرها توصیه می‌شود انجام شده است.