

نسخه های گیاهی برای افراد بالای ۵۰

دیوید هافمن

ترجمه:

مهندس ساسان جعفرنیا

کارشناس ارشد باغبانی

مهندس سارا خسروشاهی

کارشناس صنایع غذایی

مهندس مهدی صفایی خرم

کارشناس ارشد گیاه پزشکی

سرشناسه‌ها: هافمن، دیوید، ۱۹۵۱-م. Hoffmann, David.

عنوان و نام پدیدآور: نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای ۵۰/دیوید هافمن، [دایاناکا/پنتایر دی‌لوکا]: ترجمه ساسان جعفرنیا، سارا خسروشاهی، مهدی صفایی خرم.

وضعیت نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۴۴۰ ص.

شابک: 978-964-477-417-1

وضعیت فهرست نویسی: فهرس

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

موضوع: گیاه‌درمانی.

موضوع-سال‌مندان -- بیماری‌ها.

موضوع-سال‌مندان -- بهداشت.

شناسه افزوده: دی‌لوکا، دایاناکا/پنتایر، ۱۹۴۴-م.

شناسه افزوده: Deluca, Diana Mac Intyre.

شناسه افزوده: جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱-مترجم.

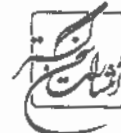
شناسه افزوده: خسروشاهی، سارا، ۱۳۵۵-مترجم.

شناسه افزوده: صفایی خرم، مهدی، ۱۳۵۷-مترجم.

رده بندی کنگره: ۶۱۵/۶۶۱RM/۹۵/۱۳۸۶ ۲۵۵

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۰۷۲۴۶۱۱



نام کتاب: نسخه‌های گیاهی برای افراد بالای ۵۰

مؤلف: دیوید هافمن

مترجمین: مهندس ساسان جعفرنیا، مهندس سارا خسروشاهی، مهندس مهدی صفایی خرم

ناشر: انتشارات سخن گستر

تعداد صفحات: ۴۴۰ صفحه

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / فروردین ۱۳۸۷

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

طراحی جلد: گرافیک تارنگ

چاپ: چاپخانه زیان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۷-۴۱۷-۱

مرکز تهیه و توزیع:

مشهد- سه راه ادبیات - خیابان مسعود غربی - شماره ۱۰۲

آموزشگاه کشاورزی سبز ایران - تلفن: ۸۴۳۲۴۸۳-۰۵۱۱

سایت: www.sabziran.ir

تمام حقوق مادی و معنوی و حق چاپ و نشر و بخش برای مجتمع آموزش کشاورزی سبز ایران محفوظ است. هرگونه اقتباس منوط به اجازه کتبی از مجتمع آموزش کشاورزی سبز ایران می باشد و هرگونه کپی برداری و استفاده بدون مجوز کتبی مشمول آئین نامه مقرراتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گردیده و پیگرد قانونی خواهد داشت.

پیشگفتار

امروزه با توجه به پیشرفتهای روزافزون در زمینه های 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 بهره وری 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 می کند. در حال حاضر با توجه به یافته های جدید در طب نوین، هدف این است که از ایجاد بیماری یا مشکل در اندام های بدن پیشگیری نمایند و در صورت بروز مشکلات نیز تا حد ممکن از روشهای درمانی نزدیک به طبیعت ساختمان بدن استفاده گردد. لذا در دهه های اخیر استفاده از گیاهان دارویی و روشهای درمان طبیعی مانند هامیوپاتی، ماساژ درمانی، رایحه درمانی و غیره پیشرفت بسیاری نموده است.

کتاب نسخه های گیاهی برای افراد بالای ۵۰ ترجمه *Herbal prescriptions after 50* اثر محقق و درمانگر طبیعی معروف جهان پروفیسور دیوید هافمن در سال ۲۰۰۷ 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 می باشد. دیوید هافمن در این کتاب تحقیقات

دهه های اخیر در مورد گیاهان دارویی و روشهای گیاه درمانی را در مورد بیماریهای مهم و رایج افراد میانسال به دقت بررسی کرده و نسخه های درمانی را با توجه به شاخص های موجود در سازمان جهانی بهداشت و کمیسیونهای گیاهان دارویی معتبر جهان ارائه کرده است.

در کتاب نسخه های گیاهی برای افراد بالای ۵۰ 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 تائید مطالعات کلینیکی ارائه گردیده است. عموم بیماریها و عوارض دستگاه های مختلف بدن که ممکن است در دوره میانسالی به آن مبتلا شود همراه با روشهای درمان آنها ارائه شده است که از آن جمله می توان به بیماریهای مختلفی مانند تصلب شرائین، تورم بافتی پروستات، فشار خون بالا، سنگ کلیه و یائسگی اشاره کرد.

با وجود تمامی تلاشهایی که در ترجمه کتاب نسخه های گیاهی برای افراد بالای ۵۰ صورت گرفته است، به طور حتم کاستیهایی نیز در آن وجود دارد. بنابراین از تمامی اساتید، صاحب نظران و مطالعه کنندگان عزیز استدعا می گردد ما را از پیشنهادات و انتقادات ارشادی و راه گشای خود بی نصیب نگردانند و ضعفهای این اثر را به منظور پر بارتر نمودن مطالب و اصلاح در چاپهای بعدی به آدرس الکترونیکی info@sabziran.ir ارسال نمایند.

برخود لازم می دانیم، از زحمات سرکار خانم زهره وحیدیان و همچنین از آقای مهندس ابوالفضل رحمانی که در تهیه این اثر یاری رسانده اند تشکر و قدردانی می نمایم.

با احترام

ساسان جعفرنیا- سارا فسروشاهی- مهدی صفایی فرد

مجمع آموزش کشاورزی سبز ایران

بهمن ماه ۱۳۸۶

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۴	 طب کلی نگر: نحوه درمان
۲۰	 فواید داروهای گیاهی
۲۶	 گیاهان دارویی واقعاً چکار می‌کنند؟
۳۲	 گیاهان دارویی تعدیل‌کننده
۳۵	 گیاهان دارویی تاثیرگذار
۳۶	 مکانیسم عمل و نحوه تاثیر گیاهان دارویی
۴۷	 ناخوشی و بحث مراقبت از سلامتی
۴۸	 پیشگیری
۵۱	 ۱- دستگاه گوارش
۵۲	 دستگاه گوارش سالم
۵۳	 پیری دستگاه گوارش
۵۵	 مکانیسم عمل گیاهان دارویی
۵۹	 حفظ سلامتی دستگاه گوارش
۶۱	 بیماریها مشکلات معدی روده‌ای (مشکلات عمومی و خطرناک)
۶۵	 زخم های دهان
۶۸	 بیماریهای دندان و لثه و التهاب لثه
۷۳	 التهاب معده
۷۵	 زخم دستگاه گوارش
۸۲	 سوءهاضمه
۸۵	 پیری روده بزرگ و مشکلات آن
۸۵	 یبوست
۸۹	 اسهال
۹۹	 التهاب جراحات دار روده بزرگ
۱۰۲	 بواسیر

۱۰۴	پیری کبد و مشکلات مربوط به آن
۱۰۸	یرقان
۱۰۹	پیر شدن کیسه صفرا و مشکلات مربوط به آن
۱۱۰	التهاب کیسه صفرا
۱۱۱	سنگهای صفراوی
۱۱۳	۲- دستگاه قلب و عروق
۱۱۴	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
۱۲۰	حفظ سلامتی دستگاه قلبی عروقی
۱۲۲	عوامل موثر در بیماری قلب
۱۲۲	رژیم غذایی
۱۲۷	مشکلات و بیماریهای قلبی عروقی
۱۵۳	۳- دستگاه تنفسی
۱۵۵	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
۱۵۸	گیاهان دارویی خلط آور
۱۶۱	مشکلات دستگاه تنفسی
۱۸۳	۴- دستگاه تنفسی فوقانی
۱۸۳	مشکلات دستگاه تنفسی فوقانی
۱۸۸	آنفلونزا
۱۹۵	۵- دستگاه عصبی
۱۹۶	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
۲۰۵	تاثیر استرس بر روی دستگاه عصبی
۲۱۰	مدیریت استرس
۲۱۳	گیاهان دارویی و مدیریت استرس
۲۲۴	مشکلات دستگاه عصبی
۲۲۴	بیماری آلزایمر و زوال عقل
۲۳۴	افسردگی

۲۳۸	سر درد
۲۴۱	میگرن
۲۴۶	بیخوابی
۲۵۴	زنگ زدن گوش
۲۵۹	۶- دستگاه ادراری
۲۶۰	علائم بیماری کلیوی
۲۶۱	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
۲۶۳	حفظ سلامتی کلیه‌ها
۲۶۵	بیماریهای دستگاه ادراری
۲۶۵	التهاب مثانه
۲۷۰	سنگ کلیه
۲۷۵	تکرر ادرار
۲۸۱	۷- دستگاه تناسلی
۲۸۲	دستگاه تناسلی زنان
۲۸۴	مکانیسم عمل گیاهان دارویی بر روی دستگاه تناسلی زنان
۲۸۸	مشکلات خاص زنان
۲۸۸	مشکلات پیش از یائسگی
۲۹۰	مشکلات یائسگی
۲۹۲	گر گرفتگی
۲۹۴	درمان بیماریهای مربوط به یائسگی
۲۹۵	مشکلات پس از یائسگی
۲۹۷	دستگاه تناسلی مردان
۳۰۰	مکانیسم عمل گیاهان دارویی در دستگاه تناسلی مردان
۳۰۲	مشکلات مردان
۳۰۷	۸- دستگاه اسکلتی ماهیچه‌ای
۳۰۸	مکانیسم عمل گیاهان دارویی

۳۲۴	مشکلات دستگاه اسکلتی ماهیچه‌ای
۳۴۹	۹- پوست و مو
۳۵۱	پیری پوست
۳۵۲	مکانیسم گیاهان دارویی
۳۵۴	مشکلات و بیماریهای پوست
۳۶۸	گیاه دارویی مناسب پوست
۳۷۳	مو
۳۷۵	۱۰- دستگاه ایمنی بدن
۳۷۷	مکانیسم عمل گیاهان دارویی
۳۸۵	مشکلات مربوط به سیستم ایمنی
۳۹۷	۱۱- غدد درون‌ریز
۳۹۷	غدد آدرنال
۳۹۹	پانکراس
۴۰۳	غدد تیروئید
۴۰۹	۱۲- ساخت داروهای گیاهی
۴۱۰	چای گیاهان دارویی
۴۱۴	تنتور
۴۱۶	آماده سازی گیاهان دارویی خشک
۴۱۷	فرمولاسیونهای مورد تجویز برای پوست
۴۲۹	مراقبت از صورت
۴۳۱	مراقبت از مو
۴۳۳	فهرست منابع
۴۳۴	معرفی کتب چاپ شده آموزشگاه کشاورزی سبزایران

مقدمه

این کتاب راهنمای استفاده از داروهای گیاهی می باشد که در آن اطلاعات مورد نیاز جهت حفظ سلامتی افراد بالای پنجاه سال توضیح داده شده 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 معالجه نمایند، مفید و لازم است. البته این بدان معنی نیست که این کتاب جایگزینی برای مراجعه به پزشکان متخصص و یا 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 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 رسیده‌اند که زندگی قبل از تولید استروئیدها و آنتی‌بیوتیک‌ها مانند جهنم بوده است. به همین دلیل کاربرد گیاهان دارویی محدود شده است 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. داروهای گیاهی را می‌توان بعنوان جزئی از هر روش درمانی بکار گرفت و نیازی به جستجوی روش درمانی و معالجه‌ای خاص ندارد. داروهای گیاهی از نظر 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 لاتین 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 گرفته و بکار برده شد. 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 دانش قابل احترام و مفید شناخته شده است اما هنوز نیز با گذشت زمان هرچه بیشتر ارزش معالجه‌ای مفید و سودمند آن بیشتر 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 نکته 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 شان را، خود کنترل نمایند.

تغییرات اجتماعی

تغییر سن جمعیت، آمارگیری‌ها نشان می‌دهد که در عصر ما تعداد افراد بالای ۵۰ سال 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 جمعیت سرانه سلامتی، 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 سلامتی

بیماریهای ناشی از پزشک: ایالات متحده آمریکا وارد مرحله حساس در بخش ایجاد و حفظ سلامتی شده و به دلیل علاقه فراوان جوامع پزشکی به فرآورده‌ها و محصولات تولیدی با تکنولوژی پیشرفته، هزینه 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 معالجه‌ای هستیم. اکنون یک شاخه جدید از طب با نام طب

بیماریهای ناشی از پزشک (Iatrogenic) 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 Battlefield 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 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 نگری 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 معالجه 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 حیطه 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 آلپاتی 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 راس است روده است بهترین نتیجه درمان در صورت استفاده از توصیه‌های رژیم، 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 روان‌درمانی 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، Osteopathy 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 تک‌تک 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 دست‌اندر 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 عبارت 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 شده اند. 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 فراآورده‌ها از سویی 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 تأثیر 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 فراوری تحت عنوان داروی محرک جنسی در بسیاری از فروشگاه‌ها عرضه می‌گردد. اگر کمی دقت کنید می‌بینید که چگونه کرگدن‌ها 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 سوما (با نام علمی *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 بیماری 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 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 می گردند.
- 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 می‌توانند تا حد زیادی یونهای دوباره فعال شده در سلولها را که می‌توانند 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 می‌توانند 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 می‌توان 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 می‌تواند 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 شده‌ترین میکروب کش گیاهی است که جهت افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونت‌های 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 عفونت‌ها کمک زیادی می‌کند. میزان کلسترول خون را کاهش داده و فشار خون را متناسب می‌کند. شواهدی نیز بدست آمده است که نشان می‌دهد این گیاه دارای خواص ضد تومور می‌باشد.

• **گیاه ژینکو:** این گیاه قدیمی محرک افزایش گردش خون در رگهای بدن و مغز بوده و نیز اکسیژن رسانی به مغز را بهبود می‌بخشد. همچنین خواص آنتی‌اکسیدانی 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 می‌نماید.

• **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 بازیافت 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 طبیبی 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. هرچند 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 (مدری) قوی است. گیاه دیگری که در فرانسوی

Pissenlit نامیده می‌شود نیز چنین خاصیتی دارد. اما نکته مهم این است که فقط باید توجه داشت که داروهای مدر 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

تأثیر بر روی علائم بیماری، بر روی عوامل ایجاد کننده بیماری نیز تأثیر 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 تأثیر 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 تأثیر 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 ۵۰۰,۰۰۰ گونه گیاهی وجود دارد که از این میان یک متخصص گیاهان دارویی طبی در انگلستان معمولاً ۲۵۰ گونه را بعنوان گیاهان دارویی مورد استفاده قرار می‌دهد درحالی که یک متخصص دیگر در چین حدود ۲۰۰۰ 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 ۵۰۰,۰۰۰ 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 مفصل‌تر 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 ملایم‌تر 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 تاثیرگذار (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 نموی 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 زیر ارائه گردیده است:

دستگاه قلبی عروقی: گیاهان زالزالک، 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 میکروب کشی مانند انگور خرس (bearberry) (*Arctostaphylos uva-ursi*) برای دستگاه ادراری مناسب هستند.

کبد: تقویت کننده‌های کبدی حاوی مواد تلخ (Bitter) و بخصوص خارمریم.

دستگاه ماهیچه‌ای اسکلتی: دانه کرفس، شبدرد 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 برگهای تمشک، ریشه false unicorn و دیگر تقویت کننده‌های رحمی. برای مردان و پسران گیاهان نخل اره ای ایرانی (*saw palmetto*) و *sarsapirilla*.

دستگاه تنفسی: گیاهان موگه، پاخری و زنجفیل شامی.

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

سیستم ادراری: گیاه انگور خرس (Bearberry) و کاکل ذرت.

گیاهان دارویی تأثیر گذار

داروهای تأثیرگذار 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 تأثیر و مکانیسم عملشان به دو گروه زیر تقسیم نمود.

• **کل گیاه تأثیر درمانی دارد.** در این قسمت گیاهانی قرار دارند که تمام قسمتهای آنها بر روی بدن انسان تأثیر 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 تأثیر مشخصی دیده نمی‌شود. بلکه اندام خاصی از گیاه دارای موادی است که تأثیر معالجه‌ای و درمانی دارند. اینگونه گیاهان دارای مواد شیمیایی خاصی هستند که در صورت استفاده اشتباه، خاصیت و تأثیر سمی دارند، می‌توان به گل انگشتانه و خشخاش اشاره نمود.

استفاده از گیاهان دارویی در قالب کلی نگر

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: ۱- مکانیسم عمل و نحوه تاثیر گیاهان دارویی، ۲- تقویت کننده اندام ها و دستگاه های بدن، ۳- داروهای ویژه و مشخص برای هر بیماری، ۴- تاثیر بیوشیمیایی گیاهان دارویی و ۵- 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 براساس 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 دهنده 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 سیری 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 زائد 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 wild yam اشاره کرد.

میکروب کش (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 ارگانیسم‌ها 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 بَدَاغ و سنبَل‌الطیب.

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 یوسْت بلسوط و agrimony (اگریمونی یا ماشیا یا دو دندان یا Bidens) 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 این‌گونه 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 شیریه‌های 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 مکانیسم‌های خود ترمیمی در معده را نیز تحریک می‌نمایند. از این گروه 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 فعال‌کننده‌های 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 فرار 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 تحریک‌شده 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 تخریب‌کننده 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 برونشی‌ها 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. 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 زائد 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 (bearberry) اشاره نمود.

داروهای قاعده‌آور (Emmenagogue): داروهای قاعده‌آور 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 گیاهان دارویی می‌توان ریشه False unicorn و pennyroyal را نام برد.

خلط آورها (Expectorant): در زبان عامه گیاهان دارویی خلط‌آور 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.

تصفیه‌کننده کبد (Hepatic): گیاهان تصفیه‌کننده 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.

کاهش‌دهنده 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 می گردند. آرامبخش های محرک که مستقیماً فعالیت عصبی را تحریک می نمایند. گیاهانی مانند قاشقک و سنبل الطیب جزء آرامبخش های تسکین دهنده می باشند.

برافروزاننده ها (Rubefacients): 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 می گیرد. این گیاهان اغلب برای بهبود و درمان دردها و تورم های مربوط به مفاصل مبتلا به آرتروز مورد استفاده قرار می گیرد. از این گروه گیاهان دارویی می توان به خردل و زنجفیل اشاره نمود.

تقویت کننده ها (Tonic): گیاهان دارویی تقویت کننده 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.

التیام دهنده ها (Vulnerary): اینگونه داروها فرآیند درمان و معالجه زخم را تسریع نموده و بهبود می دهند. این اصطلاح عمدتاً در مورد گیاهان دارویی مورد استفاده در زخم ها و جراحات های پوستی مورد استفاده قرار می گیرد اما به تازگی اثرات درمانی و معالجه ای آنها بر روی زخم هایی مانند زخم های معده نیز مشخص و ثابت شده است. گیاهان گوش خر و همیشه بهار از این گروه گیاهان دارویی می باشند.

تقویت کننده تخصصی

بعضی از گیاهان دارویی دارای اثر تقویت کنندگی بر روی بعضی از اعضا و اندامها، دستگاه های بدن و حتی انواع خاصی از بافت های بدن می باشند و به همین دلیل بعنوان تقویت کننده یا مغذی تخصصی در بخش های مربوطه عمل می نمایند.

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 علائم 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 (ویژه) 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 (Intution)

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 قره قات تمیز قائل شود قطعاً دچار سوءتعبیر 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 می باشد 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 خوش طعم کننده و نیز تهیه فرآورده‌های خوش‌رنگ می‌توان بدون تغییر در اثر و مکانیسم عمل این داروها فقط آنها را خوش خوراک‌تر 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. از این گروه گیاهان دارویی می‌توان به Fresno و Hoboken اشاره نمود.

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 پاتوژنهای 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.

www.ketab.ir