

گیاهانی که می‌توانند عمرتان را کوتاه کنند

بسیاری از افراد تصور می‌کنند گیاهان دارویی هیچ ضرری ندارند و می‌توانند با خیال راحت هر مقدار یا برای هر مدتی که خواستند، آنها را مصرف کنند.

خیلی از مردم برای درمان بیماری‌های حساسی مثل انواع سرطان نیز گیاهان دارویی مصرف می‌کنند یا آنها را به بیماران سرطانی تجویز می‌کنند و بیمار نیز بدون مراجعه به پزشک، تصور می‌کند تنها با مصرف داروی گیاهی درمان می‌شود یا می‌تواند مانع از پیشرفت سرطان شود؛ تصور نادرستی که می‌تواند جانش را به خطر بیندازد.

این در حالی است که متخصصان [طب سنتی](#) معتقدند حتی گیاهان به‌ظاهر ساده‌ای مثل خاکشیر یا زردچوبه هم اگر به مقدار زیاد یا برای طولانی‌مدت به‌عنوان دارو مصرف شوند، می‌توانند عوارض خطرناکی داشته باشند و حتی مرگبار باشند. بسیاری از گیاهان دارویی با داروهای شیمیایی تداخل اثر دارند و می‌توانند اثرات داروهای شیمیایی را کم یا زیاد کنند.

گیاهان دم‌دستی که فکر می‌کنید بی‌خطرند

گیاهان دارویی به وفور در خانه‌های ایرانی‌ها موجودند و هیچ‌کس فکرش را هم نمی‌کند که مصرف زیاد خیلی از آنها می‌تواند خطرآفرین باشد. رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران به چند مورد از این گیاهان اشاره می‌کند و می‌گوید: «مثلاً شیرین‌بیان معمولاً برای سرماخوردگی، آنفلوآنزا، حتی کرونا و سایر بیماری‌های ویروسی استفاده می‌شود و کمتر کسی می‌داند که این گیاه با خیلی از داروهای شیمیایی تداخل اثر دارد و می‌تواند باعث بالارفتن فشارخون شود.

یکی دیگر از داروها که در هر مهمانی و محفلی درباره آن صحبت می‌شود، [زنجبیل](#) (زنجفیل) است. زنجبیل هم حرارت زیادی دارد و گرمایش بالاست و هم تداخل اثر دارد و مصرفش باید محدود شود؛ به‌خصوص در افرادی که طبع گرمی دارند. حتی داروهای مثل زعفران و گل‌گاوزبان که به‌عنوان آرام‌بخش مصرف می‌شوند، می‌توانند با داروهای شیمیایی که افراد به‌عنوان آرام‌بخش مصرف می‌کنند، تداخل اثر داشته

باشند. تداخل دارویی یعنی دارو هم می‌تواند باعث افزایش اثرات داروهای شیمیایی شود و هم باعث کاهش اثرات آن شود. این موضوع می‌تواند سلامت فرد را به خطر بیندازد.»

خطر گیاهی‌ها در انتظار کودکان

این پزشک متخصص طب سنتی ایرانی به 2 گروه از افراد اشاره می‌کند که جزو گروه‌های حساس هستند و مصرف داروهای گیاهی یا گیاهان دارویی در آنها باید با احتیاط باشد؛ کودکان و افراد سالمند.

مکبری‌نژاد می‌گوید: «مصرف ترکیبات گیاهی در کودکان به‌خصوص کودکان زیر 2 سال می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مثل واکنش‌های حساسیتی شود. به همین دلیل در دادن داروی گیاهی به کودک باید حتما احتیاط کرد.»



چرا باید مراقب سالمندان هم بود؟

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه می‌دهد: «افراد سالمند هم وقتی به ما به‌عنوان پزشک طب سنتی مراجعه می‌کنند، ما ابتدا داروهای شیمیایی را که آنها روزانه مصرف می‌کنند، می‌پرسیم و یادداشت می‌کنیم و سعی می‌کنیم حداقل داروهای گیاهی را برایشان تجویز کنیم، چون خیلی از سالمندان روزانه داروهای شیمیایی زیادی مصرف می‌کنند و این داروها می‌توانند با داروهای گیاهی که ما تجویز می‌کنیم، تداخل اثر داشته باشند و عارضه دهند. برای همین تجویز دارو به این گروه دقت نظر بسیار بالایی می‌خواهد.»

گیاهانی که مدت‌ها در خانه میمانند

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران درباره اثربخشی داروهایی که مدت زیادی در خانه میمانند می‌گوید: «گیاهان دارویی، عمر مفید متفاوتی دارند. مخصوصاً اگر گیاه معطر باشد و پودر شود، بعد از مدتی هم عطرش کم می‌شود و هم میزان اثربخشی درمانی آن کاهش می‌یابد. مثلاً نعناع خشک که در هر خانه‌ای هم هست، اگر حدود 2 سال بماند، هم عطرش کم می‌شود و هم اثر درمانی‌اش کاهش پیدا می‌کند.»

مصرف طولانی‌مدت، ممنوع

مکبری‌نژاد تأکید می‌کند: «هر گیاهی حتی اگر بسیار مفید باشد، اصلاً توصیه نمی‌کنیم که طولانی‌مدت مصرف شود. حتی در کتاب‌های مرجع طب سنتی مثل قانون ابن‌سینا، الحاوی رازی یا سایر کتاب‌های مرجع که مربوط به هزار سال پیش است، اشاره شده که هیچ داروی گیاهی‌ای حتی اگر مفید باشد، نباید برای مدت طولانی مصرف شود؛ چراکه می‌تواند عارضه داشته باشد.»