

طب مردمی خواص دارویی هماجک یا همان هوم مقدس اوستایی

نوشته: حسینی حسنیار شغنانی

8 فبروری 2015



شغنان یکی از نادر مناطق ایران فرهنگی است که تا کنون فرهنگ کهن دینی میتزایی (مهرپرستی) را در خود حفظ کرده است. اگر زبان شغنانی را با زبان پهلوی مقایسه کنیم، شباهتهای زیاد و واژگان مشترک را در این دو زبان پیدا می‌کنیم، به عباره دیگر یک سلسله واژگانی در زبان شغنانی اند که در زبان پهلوی نیز معنای شبیه با واژگان شغنانی دارند. بسیاری از سنتهای آئین مهر هنوز در شغنان مروج اند، منجمله در طب مردمی. نام برخی از گیاهان هنوز نیز دارای اسامی اند که در زبان پهلوی رایج بوده اند، و در اوستا کتاب مذهبی آریاییها نیز از آنها تذکر رفته است. از جمله این گیاهان طبی میتوان "هماجک" یا همان هوم اوستایی را نام برد.



وقتی که سخن از اوستا و زبان اوستایی به میان می‌آید، برخی بدون تامل به فکر آن میروند که اوستا کتاب زرتشتیان است و توسط زرتشت کتابت شده است. اصل موضوع چیز دیگر است، در واقع اوستا کتاب اقوام آریاییها است که حاوی سنتها زیستی و فرهنگ دینی آریاییها که در نقاط مختلف آسیای مرکزی از دامنه های پامیر تا ستهای سیبری و کناره های دریای خزر منتشر بودند، درج است. یک گروه از پژوهشگران عصاره هوم (نوشابه مقدس) را نوشابه ی زرتشتیان میدانند. بخش‌هایی از کتاب اوستا به هوم اختصاص دارد و هوم پشت نامیده می‌شود. هوم پشت در درون یسناها جای دارد و از یسنای نهم تا یازدهم را در بر می‌گیرد.

البته یشت بیستم اوستا نیز هوم یشت نامیده می‌شود، اما تنها چند بند از هوم یشت اصلی را در بر دارد. هوم یشت، در بزرگداشت و ستایش این گیاه ارجمند سروده شده است.

هوم در اوستا کارکردهای فراوانی دارد: او «دورنوشه» به معنای دوردارنده مرگ است. او بخشنده فرزند نیک، آورنده توانمندی، تندرستی، فزاینده‌گی، بالندگی، توانایی تن، اندیشمورزی و آورنده صلح و آشتی و آرامش است.

"ودا"های هندوان نیز بخش‌های فراوانی در پیوند با هوم دارد و در بسیاری از سرودهای «ریگ ودا»، گیاه «سومه» همراه با دل‌انگیزترین واژه‌ها گرامی داشته شده و ستوده شده است. سومه، نوشیدنی دوست‌داشتنی ایندرا (خدای بزرگ هندو) بوده و به او چابکی و توانایی می‌بخشیده است. ازینجا بر می‌آید که هوم نوشابه‌ی نیست که زرتشتیان آن را کشف کرده باشند، بلکه گیاه مقدس آریائیا قبل از زرتشت بوده است. در مورد شناسایی این گیاه در بین خاورشناسان اتفاق نظر وجود ندارد، تاکنون حدود صد نوع گیاه را گیاه هوم پیشنهاد کرده اند، از جمله انگور، شاهدانه (با تمام انواع آن منجمله بنگ)، رواش، هارمالین، جنسینگ و افدرا. درین اواخر یک گونه اتفاق نظر بوجود آمده که افدرا شاید همان هوم معروف اوستایی باشد. دانشمندان تاکنون چندین نوع هوم (هماجک) را شناسایی کرده اند که در شغنان دونوع آن که یکی دارای برگهای سوزنی سبز و دیگری هم دارای برگهای مشابه ولی سبز مایل به زرد میباشد، همچنان چند نوع دیگر هم در دامنه کوههای شغنان میرویند که دارای ساقه کوچک اند که در بین مردم بحیث هماجک شناخته نشده اند، اما در اصل آنها نیز مربوط به همین خانواده اند که در کل با نام علمی "افدرا" (Ephedra) یاد میشوند.

آریاییها از عصاره برگ و میوه آن به عنوان یک دارو استفاده میکردند و ساقه آن را در معابد دود میکردند تا از یک سو فضای عبادتخانه را معطر کند، شاید منظور دیگری هم داشتند و آن اینکه ساقه و برگ هماجک اگر سوختانده شود دود آن کمی دارای بوی تند و سوزنده است، بنا قابلیت بی خطر کردن فضا را داشت. چون در معبد تعداد زیاد از عبادت کنندگان حاضر میشوند میبایست پیش از عبادت و بعد از آن فضا را با دود گیاه پاک و تمیز مینمودند. حالا ازین میگذریم که در هوم یشت و وندیداد از هوم به عنوان یک گیاه مقدس یاد شده است، فقط میخواهیم بر خاصیت دارویی این گیاه بیشتر دقت کنیم.

پژوهشهای علمی که در مورد هوم صورت گرفته نشان میدهد که این گیاه در ترکیب خود دارای بیشتر از سی نوع مواد میباشد که هرکدام در بدن انسان دارای نقش مثبت و ارزنده میباشد.

گیاه افدرا (هماجک) از مواد شیمیایی متعددی تشکیل شده است که از جمله آن: افدرین، پسدوافدرین، نورپسدوافدرین، نورافدرین، متیل افدرین، تانن، هیدروکسی کینورنیک اسید، کوئینولین و ... را می‌توان نام برد.

مواد معدنی که در هماجک یافت شده اند عبارت اند از: مگنیزیم، آهن، کلسیم، پتاسیم، منگانیزیم، مس، جست، الیومینم، نیکل، و سلیکان میباشد، که برخی از این عناصر برای وجود لازمی پنداشته شده اند. در حقیقت افدرین و

پسودوافدرین با افدرا متفاوت می‌باشند و گیاه کامل افدرا اثرات ملایم‌تری به نسبت افدرین و سودوافدرین استخراج‌شده از این گیاه دارند. این اختلاف همانند تفاوت گیاه قهوه و کافئین خالص می‌باشد.

اثرات درمانی افدرا

گیاه افدرا برای مدت بیش از 2 هزار سال در سرزمین‌های شرقی آسیا برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده شده است. گیاه افدرا دارای اثرات ضد التهابی و ضد آرتریت می‌باشد و برای درمان برونشیت، آسم (نفس تنگی)، سرماخوردگی (ریزش و سینه بغل)، آنفلوانزا، سردرد، سرفه، تب بالا، بیماری‌های مفصلی و استخوانی و ... به فراوانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. علاوه بر افدرین این گیاه سرشار از تانین می‌باشد که بر طرف‌کننده اثرات نارسایی کرده می‌باشد. نوشیدن آب ساقه هم‌جک در آب کردن چربی‌های اضافی ناحیه شکم کمک می‌کند، و چون دارای خاصیت کاهش دهنده اشتها است از این طریق نیز برای کسانی که می‌خواهند لاغر شوند موثر می‌باشد.

چگونه از افدرا استفاده کنیم؟

اگر از گیاه افدرا استفاده می‌کنید، در پهلوی آن از آب زیاد استفاده کنید تا مواد خطرناک موجود در گیاه هرچه زودتر از بدن خارج شود. لازم به ذکر است، 88 درصد آن بعد از 4 ساعت و 97 درصد آن بعد از 48 ساعت از طریق ادرار از بدن خارج می‌شوند. در ضمن از افدرا در هنگام شب استفاده نکنید، زیرا این گیاه به خواب رفتن را مشکل می‌سازد و ممکن است مشکلات خواب یا بی‌خوابی برایتان به همراه داشته باشد.

اثرات جانبی افدرا

تا قبل از سال 2005 افدرا یک ماده قانونی و مجاز به حساب می‌آمد؛ اما بعد از تحقیقات متعدد و گزارشات مختلف مبنی بر عوارض خطرناک این گیاه، دو ماده افدرا و افدرین به عنوان مواد خطرناک شناسایی شدند و توسط سازمان غذا و داروی آمریکا ممنوع گردیدند؛ و اکنون بسیاری از شرکت‌های خارجی در ترکیب مکمل‌های لاغری خود از این گیاه استفاده نمی‌کنند.

چند مورد از عوارض این گیاه در زیر آمده است:

- 1- عوارض ناشی از افزایش سطح انرژی در بدن مانند اضطراب، افزایش تعریق، گرگرفتگی، اختلالات خواب و بی‌خوابی.
- 2- اختلالات عصبی مانند جنون، رعشه، برافروختگی، خارشک، خستگی و سردرد.
- 3- اختلال در سیستم گردش خون مانند افزایش فشارخون و احتمال سکتته از دیگر عوارض این گیاه است.
- 4- اختلال در ژن‌ها: تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهد افدرا ممکن است فعالیت تیروزیناز و ملانین را کاهش دهد. چون افدرا بر بیان ژن تیروزیناز موثر است.

5- سایر عوارض مانند اسهال، آلرژی، افزایش دفع ادرار و...

هشدار در مورد استفاده

افرادی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند از مصرف این گیاه خودداری نمایند.

بیماران مبتلا به فشار خون و بیماران کرونری قلب از مصرف این گیاه خودداری نمایند.

میخواهم این مقال را با این آیه از اوستا پایان بخشم. "میستایم همه هومها را؛ آنها را که رویانند بر فراز کوهها؛ آنها را که رویانند در درهها و در لب رودها؛ آن هومها که در بند و در گنجه زنانند. فرو می ریزمت از ساغری سیمین به ساغری زرین، نمی ریزمت بر زمین، چرا که تویی ارجمند و شکوهمند. ای هوم!" (اوستا، هوم پشت).