

نباتات طبی واهمیت آنها در طبابت

تهیه و ترتیب: سردار محمد دوست مسؤل تنظیم مابع
طبیعی دفتر ساحوی بنیاد آقاخان

۱۷ فبروری ۲۰۱۵

اشکاشم- بدخشان



نباتات طبی که از قدیم الایام در طبیعت وجود داشته اند در گذشته های بسیار دور که هنوز طبابت عصری وجود نداشت مردم بخاطر علاج بیماران از اینگونه نباتات استفاده مینمودند، در حال حاضر با وصفیکه طب عصری پیشرفت قابل ملاحظه نموده است هنوز هم نباتات طبی نه تنها اهمیت خود را؛ در ساختن داروهای طبی ؛ از دست نداده اند؛ بلکه در عصر حاضر هم بیشتر بصورت طبابت یونانی موارد استفاده قرار میگیرند. خوبترین و مفیدباید خاطر نشان ساخت که خوب ترین ادویه جات عصری نیز از ترکیبات این نباتات بدست می آید.

در ذیل میخواهم اهمیت دوائی دو نبات طبی قره قات و شیرین بویه را بطور مختصر به علاقمندان معلومات دهم.



قره قات

قره قات یگانه نباتی است که هم از میوه تر و خشک، برگ و پندک یا موخچه های آن در طبابت

استفاده می‌گردد. در جهان در حدود بیشتر از 100 نوع قره قات موجود است، در افغانستان بیشتر از 7 نوع آن یافت می‌شود که از جمله قره قات سیاه که مفید ترین نوع آن است در بدخشان و در مجموع در افغانستان بشکل وحشی وجود دارد. بخاطر تفکیک قره قات سیاه از سایر نوعیت قره قاتها به خصوصیات ذیل توجه داشته باشید

قره قات سیاه در ارتفاعات الی 2600 و بیشتر از آن نیز می‌روید، بلندی قدنیات الی 2متر میرسد، رنگ نوده های جوانش زرد و تاریک می‌باشد، طول برگهای آن 7-8 سانتی متر و عرض آنها 6الی 7 سانتی متر میرسد، شکل گل آن زنگوله شکل است و طول گلها 6-8 سانتی متر می‌باشد، حجم میوه آن 6-8 ملی متر است و بعضاً حسب محیط مناسب کلانتر نیز شده می‌تواند.

در ذیل از اهمیت دوایی قره قات سیاه بطور مختصر یاد آور می‌شوم.

شماره	نام و نوعیت نبات طی	کدام قسمت نبات	ترکیب ویتامینها	برای کدام نوع بیماریها موارد استفاده دارد	تفصیلات
1	قره قات سیاه	میوه و برگ	A,B1,B2,B6,P, PP,D,E,K,C, ماکرو الیمینتها و میکرو الیمینتها (کلسیم، پتا شیم، مگنیزیم، مس، آهن، فاسفورس، کوبالت، مالبیرین، ف لورین)	برای فعال نگهداشتن اعصاب، برای فراموش خاطران، برای درد و پندیده گیهای پاها و بندهای پاها و دستها، ضد فشار بلند، فعال ساختن بیشتر سیستم دوران خون، بیماریهای گرده، مئانه، ضد بیماریهای سرطان، برای نگهداری عقل سالم در کهن سالان، برای سالم نگهداشتن نور در چشمان، ضد بیماریها شکر، برای کم خونی بخصوص خانمهای باردار، برای هضمیت طعام و غیره	<p>برای تنظیم قلب: شربت تازه میوه قره قات مقدار 60 الی 70 ملی لیتر 3 مرتبه در یک روز بمدت دو هفته نوشیده شود.</p> <p>برای گرفتگی صدا: 2 قاشق چایخوری شکر با صد ملی لیتر شربت قره قات مخلوط نموده روزانه 3 مرتبه 2 قاشق کلان استفاده گردد.</p> <p>برای پندیده گی و درد پاها: مقدار 10 تا 12 برگ قره قات در ظرف شیشه با 0،5 لیتر آب جوشانیده شده بعد از سرد شدن 4الی 6 مرتبه در روز بمدت 2 الی 4 هفته نوشیده شود</p>

1. برای تنظیم قلب

شربت تازه میوه قره قات را مقدار 60 الی 70 ملی لیتر 3 مراتبه در یک روز در مدت یک هفته نوشیده میشود و در مدت دو هفته قلب تنظیم میشود.

2. برای گرفتگی آواز یا صدا

شربت میوه قره قات را با کمی شکر شیرین کرده (2 قاشق چایخوری شکر با 100 ملی لیتر آب مخلوط کرده روزانه 2 قاشق کلان 3 مرتبه استعمال گردد، نه تنها صدا را به حالت هادی بر میگرداند بلکه همین ترکیب و مواد فوق ضد سرفه نیز میباشد)

3. برای پندیده گی بندهای دست و پا

مقدار 10 تا 12 برگ قره قات را در ظرف شیشه انداخته نیم لیتر آب جوش داده شده به آن علاوه میگردد و بعد سر آن محکم میگردد، بعد از خنک شدن 4 تا 6 مرتبه در روز به مدت 2 الی 4 هفته استعمال میگردد.

4. برای بیماری گرده

نوده های باریک قره قات و برگها رامیده نموده 2 قاشق کلان آنرا با 400 ملی لیتر آب در ظرفی مخلوط نموده سرش بسته میگردد، مقدار 60 ملی لیتر آن روزانه 5-6 مراتبه نوش جان گردد، ادامه تدوای و ابسطه به بهبود یابی مریض است.

5. سنگ گرده و مشکل دیر پیشاب کردن

به تعداد 20 دانه میوه قره قات با 400 تا 600 ملی لیتر آب جوشانیده در یک ترموس محکم کرده بعد از 8 ساعت یک قاشق کلان روزانه 5-6 مراتبه در روز در حالت گرم نوشیده شود.

6. بیماری توبر کلوز و درد مفاصل

مقدار 3 قاشق برگهای میده شده قره قات را در ظرفی با نیم لیتر آب جوشیده مخلوط کرده و بعد از 2 ساعت آنرا از داکه تیر کرده، مقدار 60 ملی لیتر آن روزانه 4 مرتبه نوشیده شود، مدت مداوی دوامدار است.

7. بیماریهای یادفراموشی، فشار خون ورگها

میوه های قره قات را با شکر به اندازه 2 حصه قره قات و یک حصه شکر آمیخته، سپس یک قاشق کلان میوه های قره قات را با 3 قاشق کلان آب جوشانیده شود و در یک روز 4-5 مرتبه استعمال گردد، ادامه مداوی به بهبودی مریض تعلق دارد.

در مواردیکه از میوه قر قات استفاده نگردد:

- 1- در حالتیکه معده تیزابیت و زخم داشته باشد.
- 2- کسانیکه بیماری زردی داشته باشند
- 3- زخم روده و اثنا عشر.

شیرین بویه و استفاده آن در طبابت

شیرین بویه نیز از جمله نباتات طبی



است که از قدیم موارد استفاده داشته است، شیرین بویه که در کتاب ابو ابن علی سینا پدر طب از آن بنام سوس یاد کرده است، ابتدا طبیبان

چینایی، هندوستانیها و تبتها از آن استفاده مینمودند و سپس دانشمندان یونان آنرا در طبابت استفاده مینمودند در ابتدا تنها بخاطر از بین بردن بلغم و نفس تنگی آنرا استعمال مینمودند، ولی در حال حاضر دانشمندان و طبیبان موفق شدند که از ماده گلیسرین آن چندین نوع دوا را اختراع کنند که بیماری های لا علاج را حالا تداوی و علاج مینمایند.

ترکیبات شیرین بیان

قسمت مورد استفاده شیرین بویه، ساقه های زیرزمینی و ریشه های گیاه است که دارای ترکیبات مختلفی است. مهم ترین ماده ای که موجب شیرینی شیرین بویه می شود، ترکیب موجود در ریشه های گیاه به نام اسید گلیسرینیک است که 50 برابر شکر شیرینی دارد. اسید گلیسرینیک با افزایش سن گیاه افزایش می یابد.

ترکیبات موجود در ریشه شیرین بویه برای مقابله با پوسیدگی دندان مفید هستند. همچنین خاصیت ضد میکروبی دارد، بنابراین می توان از شیره این گیاه به عنوان ماده ضدپوسیدگی در محلول های شستشوی دهان و نیز کریم دندان ها استفاده کرد.

در ترکیب ریشه شیرین بویه کاربوهایدریدها، گلوکوز، فرکتوز، ملتوز، قندیات، اسیدهای عضوی، اسیدهای گلیسرینی، قترانها (شیره چسپناک) و غیره موجود است که اهمیت دوائی نبات را بلند برده است.

در ذیل از اهمیت دوائی شیرین بویه بشکل مختصر بیان میگردد:

1- برای بیماریهای سرطان، پروستات و سوزاک

(یک قاشق ریشه خشک میده شده شیرین بویه را در ظرفی با نیم لیتر آب مخلوط نموده در بالای آتش ضعیف میگذارند بمدت 10 دقیقه جوشانیده میشود، این محلول آماده شده را از 3 حصه یک حصه آن روزانه 3 مراتب نیم ساعت پیش از طعام استفاده میکنند.

2- برای بیماری توپر کلوز شش

ریشه میده کرده شده شیرین بویه را با علف خشک کرده شده بنام (راه دوک یا بندک کاه) را به اندازه مساوی باهم آمیخته 3 قاشق آنرا با نیم لیتر آب در ظرفی انداخته بمدت 5 دقیقه جوشانیده میشود، سپس بمدت نیم ساعت دم داده میشود و بعد از آن از داکه تیر کرده شود این محلول آماده شده را به 5-6 حصه تقسیم نموده 15 دقیقه قبل از غذا استفاده شود، مدت دوام معالجه 2 هفته را در بر میگیرد.

3- برای نفس تنگی و برانشیت

مقدار 30 گرام ریشه شیرین بویه را در ظرف با نیم لیتر آب در آتش ضعیف جوشانیده، بعد از سرد شدن آنرا از داکه گذرانیده سپس یک قاشق کلان در یک روز 4 مراتب استفاده گردد مدت مداوی 10 تا 15 روز را در بر میگیرد.

4- برای درد مفاصل و پندیده گی پاها و دستها

مقدار 10 گرام ریشه شیرین بویه را در ظرف سیرکدار (ظرفیکه زنگ نمی زند) با 200 ملی لیتر آب قبلاً جوشانیده شده یکجا نموده سرپوش آن محکم گردد و بمدت 15 تا 20 بیست دقیقه در آتش ضعیف گرم گردد (جوشانیده نشود) بعد از بمدت 40

دقیقه در جای دیگر گذاشته شود و سپس از داکه گذرانیده شود، و روزانه 4-5 قاشق کلان بدون در نظر داشت غذا خورده شود، مدت استفاده آن 10 تا 20 روز است

5- برای بلند بردن سیستم محافیتی بدن

یک قاشق خورد ریشه میده کرده شده شیرین بویه را با یک قاشق کلان کنجاره آفتاب پرست و 40 تا 50 گرام برگ سوزن برگهای (صنوبر) را گرفته در ظرفی با 2 لیتر آب جوشانیده شده مخلوط کرده و سپس

این محلول بمدت 8 دقیقه در آتش ضعیف جوشانیده میشود بعداً با محلول تیار شده مقدار 2 قاشق کلان

میوه گلخار را که میده شده باشد بمدت یک دقیقه دوباره جوشانیده میشود و محلول بمدت 10 تا 12 ساعت در ترموس نگهداری گردد سپس مواد را از داکه تر کرده، بعداً محلول را دوباره تا حالت نیم جوش یا 60 درجه در آورده و سپس مقدار 50-60 ملی لیتر آنرا که نیم گیلاس میشود بمدت 3 مراتبه در روز استفاده گردد، دوام مداوی 10 روز است.

6- برای مساعدت طول عمر

اکثریت طبیبان شرق برین عقیده اند که استفاده از ریشه شیرین بویه به طول عمر می افزاید (چون شیرین بویه قابلیت کم کردن کلسترول در خون را دارد و همچنان مغز سر را غذا میدهد و عصب را مدام راحت نگه میدارد).

7- مداوی بیماری اندوکرینی (جاغور)

یک قاشق میده چایخوری ریشه میده شده شیرین بویه را با 200 ملی لیتر آب جوشانیده شده با هم یکجا کرده بیک یا یک ونیم ساعت در محلی نگهداشته میشود، بعد از سرد شدن محلول آنرا از داکه تیر کرده بعداً مقدار یک قاشق کلان در یک روز 3 مراتبه قبل از غذا استفاده کرده میشود، دوام معالجه مدت یک هفته دوام میکند.

8- مداوی الکولست ها (نشه یا بد مستی)

مقدار 50 گرام ریشه میده کرده شده شیرین بویه را با 50 گرام علف مادرغ (بوغم) در ظرفی با 3 لیتر آمیخته و در آتش ضعیف بمدت 10-15 دقیقه جوشانیده

شود، بعد از سرد شدن محلول را از داکه تیر کرده بعداً مقدار 200 ملی لیتر در یک روز 3 مراتب استعمال گردد.

در حالاتیکه استفاده شیرین بویه توصیه نمیگردد:

- 1- افرادیکه فشار بلند داشته باشند
- 2- کسانیکه دارای قلب ضعیف هستند
- 3- استفاده دوامدار آن نظم پیشاب را متضرر ساخته و پندیده گی مئانه را بار می آورد.
- 4- هنگام طبابت اگر مردها محلول شیرین بویه را زیاد استفاده نمایند باعث ریزش موی میگردد.
- 5- در صورت بالا بودن فشار خون یا داشتن ناراحتی گرده، قلب یا کبد باید از مصرف شیرین بویه پرهیز کرد.
- 6- مصرف این گیاه و فرآوردههای آن برای زنانی که در دوران بارداری یا شیردهی اند، ممنوع است.