

بسم الله الرحمن الرحيم

عنوان تحقیق :

گیاهان مؤثر بر بیماریهای

میگرن و افسردگی

تحقیق: دکتر حسین مرادی

دانوش آذرگین

بهار ۸۵

مقدمه :

در این روزها که نبرد زندگی توام با مشکلاتی و موانع گوناگونی است ،

کسی که قوی نباشد در زیر این همه فشار خرد و نا بود می شود .

آنچه مسلم است هر انسانی در برابر فشارهای زندگی و اتفاقات مختلف هیجان انگیز ،

دارای یک قدرت معین و به اصطلاح اطباء دارای یک آستانه تحملی می باشد و فشارهای

محیطی تا این حد تحمل برای ایشان خطر ناک است اما چنانچه فشارهای محیطی از

حد تحمل افزون تر شود نقطه تعادل روانی او به هم خورده و به مخاطره می افتد در واقع

زمانی که قدرت دفاعی یا نیروهای سازگاری شخص در کشمکشهای روانی و رویا رویی

با مشکلات زندگی ضعیف باشند تعادل روانی شخص به هم می خورد .

هیجانان شدید ناگهانی می توانند عواقب ناگوار زیر را به دنبال داشته باشد مانند به خطر

افتادن زندگی، خطر مصدوم شدن ، عدم احساس امنیت در زندگی و ناراحتی های روانی

مخلف که اغلب آنها دیر علاج می باشند بنابراین افراد باید پذیرند اغلب اتفاقاتی که ما

آنها را گوار یا ناگوار می پنداریم گذرا بوده و جاودانه نمی باشند و معمولاً قادر نیستند

که مدام همراه ما باشند و در مقابل آنچه گذرا نیست و باید بماند خود شخص و سلامتی

اوست و اگر شخص به چنین آگاهی برسد و هم چنین ایمان او به خدای متعال به حدی

باشد که در هر پیشامدی راضی به رضای حق تعالی باشد و بر قدرت بیکران اوتکیه کند مقاومت او در برابر حوادث مختلف به شدت افزایش می یابد

مواد آرام بخشی که من در این تحقیق از آنها سخن به میان آورده ام در واقع مواد آرام کننده در موارد عصبی بوده، در ضعف اعصاب و به هم خوردن تعادل شیمیایی واسطه های مغزی موثر هستند.

در مقایسه با داروهای شیمیایی، این مواد اثر بسیار آرامتر و ملایمتری از خود نشان می دهند و به علت اینکه مواد مؤثره موجود در گیاهان دارویی به دلیل همراه بودن آنها با مواد دیگر پیوسته از یک حالت تعادل بیولوژیک برخوردار می باشند لذا اثرات جانبی کمتری به بار می آورند و از این رو امتیاز و برتری قابل ملاحظه ای نسبت به داروهای شیمیایی دارند

در این رابطه تنها موارد استثناء گیاهان سمی هستند که هرگز نباید بدون تجویز پزشک مصرف شوند.

داروهای جدید مخصوصاً داروهای آرام بخش و مسکن ظاهری آراسته دارند. بیماران با خوردن این داروهای خوش ظاهر و بد باطن مدت کمی راحت می شوند ولی کم کم به آن عادت کرده و اسیر عوارض آن شده، دچار کمبود مواد غذایی و گرسنگی نامرئی می گردند.

اما افزایش روز افزون مبتلایان به بیماریهای روانی که جهان بشریت کنونی را با مشکل تازه ای روبرو ساخته افکار اندیشمندان را به خود جلب نموده است. آمارهای موجود نشان

می دهد که در دنیای پر سروصدای کنونی بیش از ۹۰٪ مردم کم وبیش مبتلا به «آزار» های عصبی علنی و یا مخفی هستند ولو آنانی که به نظر کاملاً آرام وساکن و بی آزار وبارده جلوه می کنند. غالباً در باطن گرفتاریهای روحی شدیدی دارند که فقط علائم بی آزار کوچک وناچیزی از آنها ظاهر می شود.

تشویش ونگرانی وگرفتاریهای روحی بزرگترین بیماری قرن ماست زیرا هیچ مرضی اکنون تا این اندازه عمومیت ندارد که ۹۰٪ مردم را شامل باشد.



میگرن

میگرن یک بیماری شایع به حساب می آید و اکثر افرادی که به میگرن مبتلا هستند، دچار حملات مکرر سردرد برای مدت چندین سال می باشند. سردرد میگرن معمولاً بصورت ضربان دار بوده که اغلب با تهوع و اختلال در بینائی نیز همراه است. گرچه اکثر موارد

میگرن می تواند شدید باشد ولی هر سردرد شدیدی میگرن نبوده و گاهی سردرد میگرن بصورت یک درد خفیف خود را نشان می دهد.

شیوع میگرن که در جوامع مختلف متفاوت است ولی حدود ۲۰٪ افراد در طول عمر خود ممکن است حمله میگرن را تجربه کنند که نیمی از این افراد اولین حمله را در سنین کودکی و یا نوجوانی تجربه کرده و حدود ۲/۳ مبتلایان به این سردرد زنان می باشند، که احتمالاً بخاطر تأثیر هورمونهای زنانه شیوع میگرن در آنها بیشتر است. همچنین سردرد میگرن در بعضی از خانواده ها شایعتر می باشد و افرادی که بستگان درجه اول و دوم آنها به میگرن مبتلا هستند، احتمال ابتلا به میگرن در آنها بالاتر است. هنوز پس از سالها تحقیق علت ایجاد این سردرد مشخص نشده است. ولی حدس زده می شود. درد میگرن در اثر تورم عروق خونی و اعصاب اطراف مغز که به ساقه مغز معروف است ایجاد می شود. یک ماده شیمیائی موجود در مغز بنام سروتونین بنظر می آید که نقش اصلی را در این بیماری داشته باشد، گرچه هنوز عاملی که باعث این تغییرات در فعالیت ساقه مغز و سطح سروتونین می شود بخوبی شناخته نشده است.

میگرن یک سردرد ضرباندار است که می تواند در یک طرف هر دو طرف سر ایجاد شود. سردرد میگرن معمولاً با تهوع، استفراغ، و یا کاهش اشتها همراه است. فعالیت فیزیکی، نورهای درخشان و یا صداهای بلند می توانند سردرد را بدتر کنند و معمولاً فرد دچار سردرد میگرن، پس از شروع سردرد به محلی تاریک، آرام و خنک می رود تا

سر درد او رفع شود. بیشتر حملات میگرن بین ۱۲-۴ ساعت طول می کشد اگر چه در این زمان می تواند کوتاهتر و بلندتر از مدت ذکر شده باشد. یکی از خصوصیات منحصر به فرد میگرن احساس غیر معمولی می باشد که قبل از شروع حمله به فرد دست می دهد و به آن «پیش درآمد» می گویند. علائم پیش درآمد می تواند شامل خستگی، گرسنگی و یا احساس عصبانیت باشد. همچنین میگرن دارای «پس اثر» نیز بوده که پس از حمله این احساس به فرد دست داده و شامل احساس تهی شدن از انرژی بوده که ممکن است برای یک تا دو روز پس از یک حمله شدید میگرن ادامه یابد. البته باید متذکر شد که تمامی افرادی که مبتلا به میگرن هستند دچار «پیش درآمد» یا «پس اثر» میگرن نمی شوند. یک خصوصیت دیگر میگرن که البته در بیماری صرع نیز ممکن است دیده شود وجود علائم مقدماتی یا (Aura) می باشد. این علائم مقدماتی کمی قبل از حمله میگرن رخ داده و بصورت اختلال بینائی، تاری دید و یا دیدن نورهای ضرباندار و چشمک زن می باشد. این علائم که حدود ۳۰-۱۵ دقیقه طول می کشند به فرد هشدار می دهند که سردرد میگرن بزودی آغاز خواهد شد. گاهی علائم مقدماتی حواس شنوایی، بویائی و یا چشائی را درگیر می کند. البته «علائم مقدماتی» هم مثل «پیش درآمد» و یا «پس اثر» در تمام افراد مبتلا به میگرن رخ نداده و خیلی موارد میگرن بدون «علائم مقدماتی» رخ می دهد و از آن جالبتر اینکه بعضی از موارد علائم مقدماتی نیز بدون حمله میگرن پس از آن رخ می دهد. در موارد نادری نیز میگرن بصورت علائم نورولوژیک غیر معمول مثل گیجی،

کاهش بینائی، حالت سوزن سوزن شدن و کمرختی و ضعف و ... بروز می کند. حمله میگرن گاهی توسط بعضی از فعالیتها، غذاها، بوها و حتی احساسات تحریک شده بروز می کند. هم چنین بعضی از بیماران زمانی که دچار استرس می شوند، حمله میگرن به سراغ آنها می آید در حالیکه عده ای دیگر پس از اینکه استرس آنها رفع شد، ممکن است دچار حمله میگرن شوند (مثلاً روز بعد از یک امتحان و یا ملاقات مهم). زنان نیز به تجربه در می یابند که حملات میگرن آنها در زمان حوالی قاعدگی بدتر می شود و شدیدتر است.

تشخیص

پزشک معمولاً از روی تاریخچه پزشکی بیمار و معاینه فیزیکی او میگرن را تشخیص می دهد و افراد مبتلا به میگرن در اکثر موارد معاینه فیزیکی و معاینه عصبی طبیعی دارند. هیچ تست مخصوصی برای تشخیص میگرن وجود ندارد و آزمایشاتی مثل CT اسکن و MRI مغز معمولاً طبیعی هستند. البته ممکن است پزشک آزمایشات دیگری را توصیه کند خصوصاً در افرادی که خصوصیات سردرد در آنها کاملاً منطبق با میگرن معمولی نمی باشد و یا اینکه علاوه بر علائم میگرن، علائم آزار دهنده دیگری دارند. البته اگر هر

گونه شکی در تشخیص میگرن وجود داشته باشد مشاوره با یک متخصص مغز و اعصاب انجام خواهد شد.

طول مدت سردرد

سردرد میگرن می تواند چند ساعت تا چند روز طول بکشد و فرد مبتلا به میگرن ممکن است چندین بار در ماه دچار حملات بیماری شود. البته هستند افرادی که در طول دوره زندگی خود فقط یک بار دچار حمله میگرن می شوند و در طرف دیگر طیف افرادی که بیش از ۳ حمله در هفته را تجربه می کنند وجود دارند.

پیشگیری

البته نمی توان از تمام حملات میگرن پیشگیری کرد ولی می توان با شناسایی عواملی که باعث تحریک و ایجاد حملات بیماری می شوند از تعداد حملات بیماری و شدت آنها

کاست شایعترین عواملی که که حمله میگرن را تحریک می کنند:

- کافئین (چه مصرف زیاد آن و چه قطع کردن آن پس از مدت طولانی)

- بعضی از غذاها و نوشیدنی ها که حاوی تیرامین هستند مثل پنیر خصوصاً پنیر مانده، گوشت و نوشیدنی های تخمیر شده و همچنین غذاهای حاوی سولفیت مانند غذاهای کنسرو شده، انواع شرابها، سوسیس، کالباس و سایر گوشتهای فرآوری شده.
 - استرس و یا حتی رهائی از استرس که می تواند باعث جمله بیماری شود.
 - هورمونها (مصرف قرصهای جلوگیری از بارداری و یا در هنگام قاعدگی)
 - کمبود خواب و یا اختلال در الگوی خواب فرد
 - سفر و یا تغییر آب و هوا و یا ارتفاع محل زندگی
 - مصرف بیش از حد مسکنها و درمانهای ضد درد.
- البته حتی اگر شما از تمام عوامل تحریک کننده میگرن اجتناب کنید باز گاهیگاهی دچار حملات میگرن خواهید شد. برای کاهش حملات میگرن بعضی از بیماران از روشهای دیگر مثل یوگا، بیوفیدبک، طب سوزنی، ماساژ و ورزش منظم استفاده می کنند.

آنتی میگرن ANTIMIGRAINE



اشکال دارویی :

قطره ۳۰ میلی لیتری

موارد مصرف :

قطره آنتی میگرن به عنوان پیشگیری کننده و برطرف کننده حملات میگرنی و سردردهای با منشاء عصبی بکار می رود .

اجزاء فرآورده :

قطره آنتی میگرن از عصاره هیدروالکلی گیاهان زیر تهیه می شود :

۱- دانه رازیانه

Foeniculum vulgare %30

۲- ریشه سنبل الطیب

Valeriana officinalis %۳۰

۳- پوست ساقه بید

Salix alba %۲۰

۴- برگ بادرنجبویه

Melissa officinalis ٪۲۰

مواد موثره: والرینیک اسید ، والپوتریات ها ، سالیسین ، روغن های فرار نظیر آنتول ، سیترال و سیترونال .

آثار فارماکولوژیک و مکانیسم اثر :

مکانیسم دقیق اثر ضد میگرنی این فرآورده بطور کامل شناخته نشده است . آنتی میگرن به دلیل داشتن سنبل الطیب و بادرنجبویه دارای اثرات تضعف سیستم اعصاب مرکزی می باشد . سالیسین موجود در پوست بید اثر ضد درد مشابه سالیسیلات ها ایجاد می نماید .

تداخل دارویی :

- از مصرف همزمان این فرآورده با داروهای حاوی سالیسیلات ها خودداری شود .

- مصرف این فرآورده موجب تشدید اثر سایر داروهای آرامبخش می شود .

مقدار مصرف :

به محض شروع اولین آثار حمله میگرنی ۳۰ تا ۴۰ قطره در یک فنجان آب سرد ریخته و

میل شود . در صورت لزوم می توان بعد از یک ساعت مصرف دارو را تکرار نمود .

موارد احتیاط :

۱- مصرف مقادیر زیاد این فرآورده ممکن است ایجاد خواب آلودگی نماید بنابراین هنگام رانندگی و یا کار با ابزاری که به هوشیاری کامل نیاز دارد با احتیاط مصرف شود .

۲- در افراد حساس به سالیسیلیک اسید، مبتلا به آسم، زخمهای حاد گوارشی هموفیلی، نقرس، اختلالات انعقادی و کمی پروترومبین خون با احتیاط مصرف شود .

مصرف در حاملگی و شیردهی :

ایمنی در مصرف این فرآورده در دوران بارداری و شیردهی به اثبات نرسیده است با این وجود منافع آن در برابر مضار باید سنجیده شود

تانا میگرن TANAMIGRAIN



اشکال دارویی :

کپسول ۱۲۵ میلی گرمی

موارد مصرف :

کپسول تانا میگرن به عنوان پیشگیری کننده حملات میگرنی بکار می رود.

اجزاء فرآورده :

کپسول تانا میگرن حاوی ۱۲۵ میلی گرم پودر گیاه داودی معادل حداقل ۲/۰٪ پارتنولید می باشد.

مواد موثره :

سزکویی ترین لاکتونها (بویژه پارتنولید)

آثار فارماکولوژیک و مکانیسم اثر :

گیاه موجود در این فرآورده احتمالاً از طریق مهار آزاد سازی گرانولهای حاوی سروتونین از پلاکتها و گلبولهای سفید خون اثر پیشگیری از میگرن را ظاهر می سازد . همچنین در

آزمایشات در آزمایشگاه عصاره این گیاه موجب مهار آزادسازی پروستا گلاندین (با مکانیزمی متفاوت از مکانیسم مهار سیکو اکسیژناز) می گردد.

مقدار مصرف :

روزانه ۱-۲ کپسول بعد از غذا مصرف شود (اثرات مثبت داور ۸-۴ هفته بعد از مصرف ظاهر می گردد)

موارد احتیاط :

۱- در صورت بروز زخمهای دهانی مصرف دارو قطع گردد .

۲- این فرآورده نباید بیشتر از ۴ ماه مصرف گردد (مگر با دستور پزشک)

عوارض جانبی :

در افراد حساس احتمال بروز واکنش های آلرژیک مانند درماتیت تماسی وجود دارد .

موارد منع مصرف :

در کودکان زیر دو سال و افرادی که به گیاهان تیره کاسنی Compositae نظیر بابونه حساسیت دارند نباید مصرف شود .

مصرف در حاملگی و شیردهی :

این فرآورده در حاملگی و ش یردهی ممنوعیت مصرف دارد .

نکات قابل توصیه :

از آنجائیکه تانامیگرن به طور پروفیلاکتیک عمل می نماید بایستی به طور مرتب و روزانه یک کپسول مصرف گردد.

بابونه اروپایی Feverfew

بابونه اروپایی در طول قرنهای متمادی در طب سنتی و عامیانه اروپا برای درمان سردرد، ورم مفصل و تب مورد استفاده قرار گرفته است. واژه بابونه اروپایی از اصطلاح لاتین "فبری فیویج" به معنای "تب بر" اخذ شده است. این گیاه از دیرباز در درمان گزیدگی حشرات، قاعدگی نامنظم، دردهای معده و دندان درد به کار می رفته است. هر چند که کارشناسان گیاهان دارویی امروزی معمولاً برای مقابله با حالات فوق از این گیاه استفاده نمی کنند. این عده امروزه از بابونه اروپایی برای معالجه میگرن، شروع اولیه آرتریت، بیماریهای روماتیسمی و سایر ناراحتی ها استفاده می کنند.

معرفی گیاه

بابونه اروپایی اصالتاً بومی جنوبی شرقی اروپا است. امروزه این گیاه در کل اروپا، آمریکای شمالی و استرالیا نیز یافت میشود. این نوع گیاه کوتاه قد و بادوام است و بین

ماههای جولای و اکتبر رشد و نمو می کند. در گذشته این گیاه در تمامی دیواره های باغهای انگلیس و آلمان یافت میشد. مردم نیز به کشت و پرورش آن در اطراف منازلشان می پرداختند چون عقیده داشتند این گیاه جو زمین را تصفیه و بیماری را خنثی می کند. گلهای ریز و مروارید گونه زردرنگ این گیاه نشان می دهد که از تیره "آفتابگردان" است. این گیاه کمی به بابونه شباهت دارد لیکن بین این دو تفاوتی نیز هست. برگهای زرد مایل به سبز حالت تناوب دارند و با موهای کوتاه به سمت پائین رشد می کنند. برگها در واقع مهمترین بخش این گیاه را در طب گیاهی تشکیل می دهند. بابونه اروپایی یک گیاه معطر با رایحه قوی و تند است.

ترکیبات گیاه

فرآورده های حاصل از این گیاه معمولاً از برگهای آن تهیه می شوند. گاهی اوقات اینگونه فرآورده ها را از قسمت های بالایی گیاه (یعنی کلیه قسمتهایی که در بالاتر از سطح زمین رشد می کنند) تهیه می کنند. خاصیت ضد میگرنی این گیاه به عنصر فعالی به نام "پارتنولید" مربوط می گردد. این عنصر روی عضله صاف دیواره شریانهای خونی در مغز اثر می گذارد تا فعالیت عوامل تنگی رگ نظیر سروتونین، پروستاگلاندین و نوراپی نفرین را متوقف کند. عوامل تنگی رگ سبب باریک شدن رگهای خونی و در زمره یکی از عوامل اصلی انواع میگرن محسوب میشود.

اشکال موجود

انواع کپسول این گیاه از برگهای خشک آن تهیه میشود. همواره در جستجوی فرآورده های استاندارد این گیاه، حاوی حداقل دو درصد پارتنولید، باشید. اگر فرآورده مورد استفاده استاندارد نباشد، نمی توانید مطمئن باشید که آنچه مصرف می کنید حاوی پارتنولید کافی است و بدون وجود این عنصر، فواید درمانی کافی از مصرف این گیاه نصیب شما نخواهد شد. خواندن عنوان و مشخصات فرآورده های بابونه اروپایی حائز اهمیت است چرا که میزان پارتنولید موجود، بسته به محل رشد و نمو این گیاه متغیر است. بابونه اروپایی پاره ای از مناطق جهان، یا پارتنولید کمی دارند یا فاقد آن هستند.

می توانید برگهای این گیاه را که خودتان کشت کرده اید یا گونه ای از آن را که از بازار تهیه می کنید، برای مصارف درمانی بجوید. با این وجود، در خوردن برگهای این گیاه محتاط باشید. حدود ۱۰ درصد افرادی که برگهای این گیاه را می جویند به زخم های دهان، از دست رفتن مزه ها یا تورم لبها، زبان و دهان مبتلا می شوند.

نحوه مصرف

امروزه تقریباً ۱۰ درصد آمریکاییها از انواع میگرن رنج می برند. بابونه اروپایی می تواند در نجات بسیاری از انسانها از این عارضه مؤثر واقع شود. این گیاه دارویی می

تواند برای درمان انواع میگرنهای در حال پیشرفت و همچنین در پیشگیری از آنها مورد استفاده قرار گیرد. گیاه مزبور در درمان آن دسته از افراد مبتلا به میگرن که معالجات دیگر برایشان مؤثر واقع نشده است، مفید است. (این امر شامل تجویز داروها و معالجات پیشگیری از ابتلا به درد میشود). بابونه اروپایی اگر مطابق با دستورالعملهای پزشک معالج مصرف شود، داروی بی خطری است. در دهه ۱۹۸۰، متخصصان اروپایی پی بردند ۷۰٪ از مبتلایان به میگرن که روزانه دو تا سه عدد برگ بابونه اروپایی مصرف می کنند از سردرد رهایی پیدا می کنند. دانشمندان انگلیسی چنان از این ضریب بالای موفقیت شگفت زده بودند که درصدد برآمدند دامنه این تحقیقات را گسترش دهند. آنها دریافتند که بابونه اروپایی در کاهش شدت میگرن به مراتب مؤثرتر از مسکن ها است. این گیاه همچنین علائم ناراحتیهای نظیر تهوع، استفراغ ناشی از میگرن را از بین می برد. در سال ۱۹۹۷، بابونه اروپایی در فروشگاههای مواد غذایی بهداشتی آمریکا در میان پر فروشترین گیاهان دارویی ایالات متحده در ردیف نوزدهم قرار گرفت. متخصصان علم پزشکی مطمئن نیستند که آیا این گیاه در کاهش تورم و مفاصل آرتریت نیز مؤثر است یا نه. اسناد و مدارک در این زمینه متناقض است اما برخی از افراد که مبتلا به ورم مفصل بوده اند ادعا می کنند گیاه مزبور در کاهش درد و مفاصل سفت آنها مؤثر بوده است.

میزان مصرفی پیشنهادی

- برای درمان و پیشگیری از میگرن عصاره استاندارد شده بابونه اروپایی را روزانه ۲ بار (حاوی حداقل ۲۵۰mcg پارتنولید) مصرف کنید.
- برای درمان حمله شدید میگرن روزانه ۱ تا ۲ گرم پارتنولید مصرف کنید. برای درمان سایر حالات، روزی دو بار به میزان ۱ تا ۲ میلی لیتر عصاره مایع ۱:۱ یا ۲ تا ۴ میلی لیتر تنتور ۱:۵ (محلولی که از این گیاه و الکل یا از گیاه مزبور، الکل و آب تهیه میشود) میل کنید.

نکات احتیاطی

بابونه اروپایی در درمان ناراحتی میگرن آن دسته از بیمارانی که نسبت به معالجات عادی و رایج پاسخ مثبت نداده اند مؤثر واقع میشود. گاهی اوقات از عوارض جانبی این داروی گیاهی نظیر درد شکم، سوء هاضمه، نفخ، اسهال، تهوع، استفراغ و عصبیت رنج می برند. چون بابونه اروپایی می تواند چرخه و سیکل عادت ماهانه را به هم زند، لذا زنان در طول دوره قاعدگی باید با احتیاط آن را مصرف کنند. زنان باردار، شیرده و همچنین کودکان زیر ۲ سال باید از مصرف آن پرهیز کنند.

تداخل های احتمالی

از مصرف توأم آسپرین، وارفارین یا هر نوع داروی رقیق کننده خون (آنتی ترومبوتیک) پرهیزید. اگر هر کدام از این داروها را مصرف می کنید، بهتر است قبل از شروع مصرف بابونه اروپایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.



اسطوخودوس *lavandula angustifolia*

تیره: labiatae

روغن اسطوخودوس: ۲-۳ قطره ی آنرا به یک قاشق چایخوری روغن حامل اضافه کنید و انتهای گردن و شقیقه ها را، با بروز اولین نشانه های سردرد یا میگرن، ماساژ دهید. از همین مخلوط برای درمان سوء هاضمه استفاده میشود.

خاصیت اشک آوری پیاز در رفع میگرن مؤثرست

خاصیت اشک آوری پیاز در بسیاری از موارد سبب درمان میگرن و زکام می شود.

به گزارش سرویس «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران، پیاز سرشار از ویتامین C و دارای املاح معدنی گوگرد، آهن، آهک، فسفر، پتاسیم، سدیم، ید و سیلین است.

پیاز به علت داشتن گوگرد، ضد عفونی کننده خوبی برای خون و مجاری تنفسی به شمار می رود.

همچنین، امراض سیستم لنفاوی مانند ورم، غده، آبسه های شدید و جوش های زیر پوست را بهبود می بخشد.

پیاز غدد اشک، آمیزشی و گوارشی را تقویت می کند و ضد بیماری قند، سنگ کلیه و مثانه، ورم ساقها و روماتیسم مفصلی است.

پیاز سرشار از سیلیس است و برای نگهداری استخوانها و شرائین لازم است و مصرف

آن از بروز لخته خون در عروق و ایجاد سگته های مغزی و قلبی جلوگیری می کند.

افسردگی :

مشکلات و مسائل دنیای ماشینی باعث شده که روز به روز افسردگی در میان افراد بیش تر شود. متأسفانه این پدیده به صورت خفیف، متوسط و یا شدید نه تنها در افراد مسن و میان سال بلکه در بسیاری از جوانان نیز دیده می شود.

افسردگی می تواند بسیاری از عوامل زندگی از جمله فعالیت های روزانه، خوراک، لذت های زندگی، تفکرات خوب، تحرک، سلامت جسم و روان، تحصیلات و... را تحت تاثیر قرار داده که در نتیجه فرد افسرده نمی تواند به خوبی از زندگی خود بهره مند شود. به طور کلی افسردگی و مشکلات روحی - روانی می تواند از طریق اختلالات هورمونی باعث یائسگی زودرس، مشکلات قاعدگی، چاقی، لاغری، مشکلات پوست، ریزش مو و... شود. بیشتر این افراد، انزوا طلبی، افکار نادرست، خستگی و بی حالی، ترس و دلهره، ناامیدی در زندگی و... را در خود احساس می کنند. خوشبختانه افسردگی قابل درمان بوده و شخص می تواند با درمان های دارویی و غیر دارویی درمان شده و به صورت فردی طبیعی، فعال و خوش بخت درآید.

برای درمان انواع افسردگی، سالیان درازی است که از انواع داروهای ضد افسردگی شیمیایی استفاده می شود ولی چون درمان افسردگی گاهی چندین ماه و یا چندین سال طول می کشد، بنابراین مصرف کنندگان این داروها اکثراً از عوارض جانبی آن ناراضی و نگران هستند، به همین دلیل در دو سه دهه گذشته تحقیقات وسیعی بر روی گیاهان دارویی ضد افسردگی، آرام بخش و ضد درد صورت گرفته و تعدادی داروی گیاهی

موثر و دارای حداقل اثرات جانبی به بازارهای جهانی عرضه شده است که می تواند در بسیاری از موارد ، جایگزین داروهای شیمیایی ضد افسردگی شود .



گل راعی : *Hypericum perforatum*

تیره : *Hypericaceae*

قطره هایپیران

در حال حاضر یکی از بهترین داروهای گیاهی ضد افسردگی که دارای خاصیت دارویی و خواص ارزنده دیگری نیز می باشد ، دارویی است که از عصاره گیاهی با نام علمی

Hypericum perforatum ، که در جهان با نام علمی St.JOH NS

WORT مشهور است ، تهیه می شود . این گیاه در ایران با نام های علف چای ، گل

راعی ، علف هزار چشم و هوفاریقون شناخته می شود .

قدمت مصرف این گیاه ، بیش از دو هزار سال است و نزد بیشتر اقوام و ملل جهان به

عنوان بهترین داروی بیماری های عصبی مورد استفاده بوده تا اینکه در حدود یک قرن

پیش ، برای اولین بار در آلمان از آن فراورده صنعتی تهیه شده و سپس در حدود سه

دهه قبل در بیشتر کشورهای اروپایی و آمریکا محصولات زیادی از آن به بازار آمد . در

حال حاضر بیش از ۵۰ کارخانه داروسازی جهان از گیاه علف چای ، داروهای مختلف

ضد افسردگی تهیه می کنند؛ در ایران نیز برای اولین بار در سال ۱۳۷۸ از عصاره این گیاه دارویی به شکل قطره و با نام «هایپیران» HYPYRAN، منطبق با استاندارد جهانی و با کیفیتی برابر با انواع خارجی تهیه و به عنوان داروی رسمی ایران شناخته شد. با توجه به اینکه به طور اساسی و به علت شرایط آب و هوایی، گیاهان دارویی ایران دارای مرغوبیت خاصی می باشند، لذا علف چای ایران دارای بهترین کیفیت بوده و داروی ساخته شده از آن (هایپیران) نیز از کیفیت و استاندارد بالایی برخوردار است. این دارو در افسردگی، انواع مشکلات عصبی، میگرن، پر خوابی، مشکلات و دردهای دوران قاعدگی، ترس و دلهره، افسردگی دوران کهولت، شب ادراری کودکان و وزوز گوش استفاده می شود. هایپیران دارای عوارض جانبی نبوده و فقط در موارد محدودی که ممکن است تداخلاتی با داروهای دیگر ایجاد کند در راهنمای دارو ذکر شده است. این دارو قابل مصرف در سنین مختلف می باشد (از کودکان، جهت شب ادراری تا افسردگی سنین کهولت)

نکاتی که در مورد اثرات ایده آل این دارو و اکثر داروهای گیاهی باید در نظر داشت این است که حداقل ۲ تا ۳ هفته پس از مصرف نباید انتظار اثر داشت چون داروهای گیاهی دیر اثر بوده و اثر آنها به طور اصولی پس از یک ماه ظاهر می شود و به تدریج به حداکثر می رسد، به علاوه مقادیر مصرف نوشته شده در راهنمای داروی گیاهی، باید به دقت رعایت شود و همچنین داروهای گیاهی را باید به طور منظم و مرتب مصرف کرد، چرا

که مسئله مقدار ، مدت مصرف و نظم در مصرف دارو شرط اصلی اثر بخشی داروهای گیاهی است . در حقیقت افرادی که دارای حوصله ، نظم و دقت باشند به طور اصولی از داروهای گیاهی نتایج بهتری کسب می کنند .

آمارهای تحقیقات کلینکی نشان داده که رعایت مصرف صحیح هایپیران ، بیش از ۹۰ درصد اثرات ایده آل و مثبت را بر جای گذاشته است با توجه به بی ضرری هایپیران و داروهای مشابه آن در جهان ، این دارو در لیست داروهای OTC (بدون احتیاج به نسخه) قرار گرفته و در همه جای دنیا می توان آن را از داروخانه ها خریداری کرد . همچنین مصرف طولانی هایپیران بدون مشکل بوده و در صورت احتیاج می توان ماه ها و حتی سال ها از آن استفاده نمود .



زعفران : *Crocus sativus*

تیره : Iridaceae

نقش زعفران در کاهش افسردگی

براساس یافته های پژوهشگران جهاد دانشگاهی، تأثیر زعفران در درمان بیماران افسرده سرپایی با شدت خفیف تا متوسط همانند تأثیر داروی ضد افسردگی «ایمی پرامین» است.

دکتر شاهین آخوندزاده، محمدرضا محمدی، موسی خانی و امیرحسین جمشیدی محققان

پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی در تحقیقات خود میزان اثربخشی گیاه زعفران را به عنوان یک داروی ضد افسردگی در مقایسه با «ایمی پرامین» بررسی کرده اند. با توجه به اینکه در طب سنتی ایران، زعفران و چای آن به عنوان بالا برنده خلق، نشاط آور و ضد افسردگی به کار می رود، محققان در این بررسی طبق یک کارآزمایی بالینی دوسویه بی خبر با کنترل داروی ضد افسردگی کلاسیک (ایمی پرامین)، اثر زعفران در این زمینه را با ایمی پرامین مقایسه کردند. در این روش، عصاره گیری با استفاده از اتانل ۸۰ درجه و با روش پرنکولاسیون انجام شد، عصاره به دست آمده توسط دستگاه تقطیر در خلأ تغلیظ شد و پس از انجام عمل گرانولاسیون به صورت کپسول های حاوی ۱۰ میلی گرم عصاره زعفران درآمد. سپس، دو داروی ایمی پرامین و کپسول زعفران با دزهای به ترتیب ۱۰۰ و ۳۰ میلی گرم در روز در کپسول های مشابهی قرار گرفت. گفتنی است در طول مطالعه درمانگر و بیمار از نوع دارو اطلاعی نداشتند و ۳۰ بیمار در هفته های صفر، یک، سه، چهار و شش از نظر مقیاس هامیلتون برای افسردگی و چک لیست عوارض جانبی بررسی شدند. مقایسه یافته های این مطالعه نشان داد که ایمی پرامین و زعفران دارای اثر یکسانی بر روی بیماران افسرده سرپایی با شدت خفیف تا متوسط می باشند. به گزارش ایسنا، همچنین از نظر عوارض جانبی به جز عوارض آنتی کولینرژیک ایمی پرامین، اختلاف معنی داری مشاهده نشد، بنابراین نتایج این پژوهش، یکی از مهم ترین

عوارض جانبی و علائم مسمومیت با زعفران، خونریزی های غیرطبیعی است که با دوز مصرفی در این مطالعه مشاهده نشد. با توجه به این مطالعه زعفران با دوز ۳۰ میلی گرم در روز اثرات ضد افسردگی قابل توجهی در بیماران افسرده سرپایی با شدت خفیف تا متوسط دارد. به گفته این پژوهشگران با توجه به این که ایران ۷۵ درصد از تولید جهانی زعفران را در اختیار دارد، معرفی اثرات درمانی زعفران از جمله اثرات ضد افسردگی آن می تواند تاثیر بسزایی در صادرات بین المللی این محصول ایرانی داشته باشد.



پاسی پی PASIPAY

اشکال دارویی:

قطره ۳۰ میلی لیتری

موارد مصرف:

قطره پاسی پی به عنوان آرامبخش و خواب آور در تنش های عصبی و بی خوابی بکار می رود.

اجزاء فرآورده:

پاسی پی از عصاره هیدروالکلی گیاه گل ساعتی *Passiflora incarnata* به میزان

۲۰٪ تهیه شده است .

مواد موثره :

آلکالوئیدهای هارمون و هارمالین ، مالتول و اتیل مالتول ، فلانوییدهای نظیر ویتکسین

آثار فارماکولوژیک و مکانیسم اثر :

مالتول و اتیل مالتول گل ساعتی احتمالاً دارای اثر آرامبخشی روی سیستم اعصاب مرکزی

CNS می باشد

تداخل دارویی :

مصرف مقادیر زیاد این فراورده ممکن است باعث ایجاد خواب آلودگی و افزایش اثر

داروهای مهار کننده منو آمین اکسیداز MAOI شود .

مقدار مصرف :

در کودکان ۲-۶ سال : ۶ قطره سه بار در روز و ۱۰ قطره هنگام خواب

بزرگسالان و کودکان بالای ۶ سال: ۱۰ قطره ۳ بار در روز و ۲۵-۳۰ قطره شب هنگام خواب در افراد بالای ۶۵ سال بهتر است مصرف دارو را از مقادیر کم آغاز کرده و مقدار آنرا بتدریج افزایش داد

مصرف در حاملگی و شیردهی :

در مطالعات حیوانی هارمان و هارمالین موجود در گیاه گل ساعتی اثر تحریکی در فعالیت رحم نشان داده اند . بر این اساس بایستی از مصرف مقادیر زیاد دارو در دوران بارداری و شیردهی اجتناب شود .

کارشناسان گیاه درمانی آمریکا مصرف جوشانده گیاه رازک را به تمام افرادی که در جستجوی یک نوشیدنی آرام بخش هستند توصیه می کنند شما نیز می توانید جهت درمان بی خوابی و ایجاد آرامش بیست گرم از گل و برگهای خشک رازک را در چهار لیوان آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و پس از هر وعده غذایی یک فنجان از آن را بنوشید.

اگر در جریان مصرف آن ناراحتیهایی از قبیل خارش ، اسهال یا ناراحتیهای معده ایجاد شد مصرف آن را کم یا به کلی قطع کنید.



شاهدانه Cannabis sativa

Cannabinaceae

محققان موفق به کشف یک ماده شیمیایی در گیاه شاهدانه شده اند که تاثیر ضد افسرده گی دارد تیمی تحقیقاتی از دانشگاه کانادا طی یک سری آزمایشات در یافتند که این ترکیبات شیمیایی میتوانند به تولید دوباره سلول های عصبی کمک کنند. نتایج مطالعات نشان داد که وقتی ماده کانابینوئید به موش هاداده شد آنها کمتر دچار حالت های اضطراب و افسردگی شدند.

محققان کانادایی در این آزمایش به موشها مقدار زیادی از نوع معصنوعی این ماده شیمیایی تزریق کردند و پس از گذشته یک ماه از این آزمایش مشاهده کردند که تولید مجدد سلولهای عصبی هیپوکامپ مغز که با حافظه و احساسات در ارتباط است صورت می گیرد.

منابع و مأخذ:

۱- امید بیگی، رضا؛ رهیافتهای تولید و فرآوریهای گیاهان دارویی، جلد اول

«انتشارات فکروز»، ۱۳۸۳

۲- **چوپانکاره**؛ شهناز، درمان طبیعی اعصاب با استفاده از گیاهان «انتشارات راهیان

سبز»، ۱۳۷۹

۳- **قاسمی، میترا**؛ درمان بیماریها به کمک داروهای گیاهی «انتشارات نشر تهور»،

۱۳۸۲

۴- **شکوهمنان، میترا**؛ عوامل و درمان بیماریهای اعصاب با گلها و گیاهان «انتشارات

بوستان دانش»، ۱۳۸۲

۵- **بخردی، دکتر رضا**، گیاه درمانی نوین، انتشارات مترجم، ۱۳۸۳

۶- **عقیلی خراسانی** مخزن الادویه

7- <http://www.Irandoc.ac.ir>

8- <http://iranbiology.blogfa.com>

9- <http://www.irteb.com/herbal>

10- <http://www.iranems.com/pharma>

11- <http://www.irantox.org/db/maq>

12- www.iranhealers.com

13- www.sabziran.ir

14- <http://www.irteb.com/hebal>

15- www.tebyan.net

16- Microsoft Encarta Reference Library 2004