

گیاهان دارویی در تابستان

علیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکوگنوزی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا



همواره سبزی و سبزی را بیشتر در سه ماه آغازین سال یعنی در ماه‌های فروردین، اردیبهشت و خرداد می‌بینیم و پس از پشت سر گذاشتن این ماه‌های مثال‌زدنی با هوایی مطبوع و به‌یاد ماندنی، کم‌کم خودمان را برای شروع فصل گرما و آغاز تیرماه که همزمان است با ماه‌های ژوئن و ژوئیه در کانادا، آماده می‌کنیم. گرچه تابستان‌ها در غرب کانادا و خصوصاً ونکوور در مقایسه با اکثر شهرهای کشور عزیزمان ایران، معمولاً چندان گرم نیست، ولی در سال‌های اخیر و عمدتاً به‌دلیل تغییرات اقلیمی، گه‌گاهی افزایش دما حتی به بیش از ۴۰ درجه‌ی سانتی‌گراد را در این مناطق تجربه کرده‌ایم که منجر به خسارات و تلفات مالی و جانی سنگینی هم شده‌است. گرم‌زدگی‌های شدید حاصل از گرما و رطوبت شدید تابستان‌های اخیر از چالش‌برانگیزترین

||

گرم‌زدگی‌های حاصل
از گرما و رطوبت شدید
تابستان‌های اخیر از
چالش‌برانگیزترین مسائل
بهداشتی سازمان‌های
تأمین و ارتقای سلامت در
کانادا بوده است



مسائل بهداشتی سازمان‌های تأمین و ارتقای سلامت در کانادا بوده است. این مطلب وقتی خود را بیشتر نمایان می‌کند که حتی تا یک دهه قبل، تابستان‌های مطبوع و با دمای ملایم و دلپذیر ونکوور، زبانزد عام و خاص بوده است. خسارات سنگین ناشی از گرمایش کره‌ی زمین سبب تشکیل ستادهای مختلف بحران‌های گرما و پیشگیری و حل مشکلات اقتصادی و یا بهداشتی ناشی از آن در استان‌های غربی کانادا و از جمله در استان بریتیش کلمبیا گردیده است. استان بی‌سی با وسعتی حدوداً دو برابر ایالت کالیفرنیا در آمریکا، پوشیده از جنگل‌ها و پوشش گیاهی پُردامنه‌ای است. تقریباً ۶۵ درصد کل بریتیش کلمبیا از جنگل‌های انبوه پوشیده شده است. این پدیده گرچه به‌عنوان یک نعمت خدادادی عظیم و گرانبها در غرب کانادا به‌شمار می‌رود، ولی به‌همان نسبت هم در فصل تابستان یک تهدید جدی به حساب می‌آید. آتش‌سوزی‌های وسیع و غیرقابل کنترل، همه ساله ضمن نابودی بخش‌هایی از این سرمایه‌ی بزرگ، مناطق جنگلی را به زمین‌های بایر تبدیل نموده و با تولید انبوهی از دود و غبار و خاکستر ناشی از این آتش‌سوزی‌ها، نفس ساکنین را در تعدادی از روزها و یا هفته‌هایی از تابستان بند می‌آورد.

استان بی‌سی با وسعتی حدوداً دو برابر ایالت کالیفرنیا در آمریکا، پوشیده از جنگل‌ها و پوشش گیاهی پُردامنه‌ای است. تقریباً ۶۵ درصد کل بریتیش کلمبیا از جنگل‌های انبوه پوشیده شده است. این پدیده گرچه به‌عنوان یک نعمت خدادادی عظیم و گرانبها در غرب کانادا به‌شمار می‌رود، ولی به‌همان نسبت هم در فصل تابستان یک تهدید جدی به حساب می‌آید



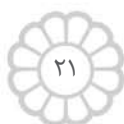


استفاده از فرآورده‌های طبیعی سلامتی‌بخش و گیاهان دارویی خاص و یا غذاهای متنوع و نوشیدنی‌های مفرح در ایام متفاوت سال، موضوعی است که تقریباً در تمامی فرهنگ‌ها و قومیت‌های مختلف وجود داشته و دارد. در این میان، وجود انواع مختلف گیاهان دارویی و فرآورده‌های خوراکی مشتق از آن در طب گذشته‌ی ایران و تلفیق آنها با علوم نوین تغذیه و پزشکی و داروسازی، منجر به استفاده‌های وسیع از این ترکیبات طبیعی برای پیشگیری از بروز برخی بیماری‌ها و یا کاهش عوارض ناشی از تعدادی دیگر از بیماری‌ها گردیده است. در این مقاله سعی شده که با ذکر نکات کلی جهت پیشگیری از گرمزدگی و خنک نگه‌داشتن بدن در روزهای گرم و داغ و نکوور، به معرفی اجمالی برخی از فرآورده‌های طبیعی مؤثر در رفع و یا پیشگیری از علائم گرمزدگی پرداخته شود. برخی از مکانیسم‌های تأییدشده‌ی نحوه‌ی اثربخشی این فرآورده‌های دارویی بر روند بهبود یا پیشگیری از گرمزدگی و نیز رفع برخی از عوارض استنشاق دودهای سمی ناشی از آتش‌سوزی‌های عظیم منطقه، در حوصله‌ی این مقاله نمی‌گنجد. بنابراین به ذکر اطلاعات مختصری در این زمینه بسنده می‌کنیم.

۱- علائم شایع گرمزدگی به‌طور معمول تپش قلب، تنفس شدید، سرگیجه، بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، تب، خستگی و ناتوانی در حرکت و تمرکز نداشتن در انجام کارهاست. گرمزدگی نیازمند رسیدگی و درمان فوری است و در صورت عدم درمان، گرمزدگی می‌تواند به‌سرعت به مغز، قلب، کلیه‌ها و عضلات آسیب برساند و حتی سبب مرگ گردد. کودکان و افراد مسن نسبت به علائم مذکور حساس‌تر و آسیب‌پذیرترند.

||

**علائم شایع گرمزدگی
به‌طور معمول تپش
قلب، تنفس شدید،
سرگیجه، بی‌اشتهایی،
تهوع و استفراغ، تب،
خستگی و ناتوانی در
حرکت و تمرکز نداشتن
در انجام کارهاست**



۲- به طور کلی خنک نگه داشتن بدن به هر نحو ممکن و دوری از تابش مستقیم و یا غیرمستقیم نور آفتاب به همراه هیدراته نمودن بدن با نوشیدن مقادیر متنابهی از آب و مایعات و تنظیم و متعادل نگه داشتن سطح الکترولیت های بدن، سه اصل کلی پیشگیری از بروز گرمزدگی در فصل تابستان محسوب می شوند.

۳- نوشیدن آب و مایعات فراوان، مصرف شیر و سبزیجات تازه و میوه ها، احتراز از فعالیت های فیزیکی در فضای باز و استفاده از برخی ماسک های طبی می توانند از خطرات ناشی از استنشاق دود و غبار و خاکستر ناشی از آتش سوزی های بزرگ منطقه به کمک افراد بیابند. سال گذشته و در رویداد بسیار کم نظیری که همه شاهد بودیم، هوای ونکوور کانادا و مناطق اطراف آن در روزهای معدودی از تابستان و مرکز و جنوب استان بریتیش کلمبیا و ایالت های واشینگتن و اورگان امریکا،



سال گذشته و در رویداد بسیار کم نظیری که همه شاهد بودیم، هوای ونکوور کانادا و مناطق اطراف آن در روزهای معدودی از تابستان و مرکز و جنوب استان بریتیش کلمبیا و ایالت های واشینگتن و اورگان امریکا، در صدر آلوده ترین شهرهای دنیا قرار گرفت و هوای آن حتی سمی تر و آلوده تر از دهلی در هند، پکن در چین، تهران در ایران و مکزیکوسیتی در مکزیک به حساب آمد



در صدر آلوده‌ترین شهرهای دنیا قرار گرفت و هوای آن حتی سمی‌تر و آلوده‌تر از دهلی در هند، پکن در چین، تهران در ایران و مکزیکوسیتی در مکزیک به حساب آمد.

۴- تحقیقات وسیعی در مراکز تحقیقاتی دنیا بر روی عوارض ناشی از آلودگی ناشی از دود آتش‌سوزی جنگل‌ها انجام شده است. برخی مواد غذایی و یا گیاهان دارویی برای بهبود عوارض ناشی از استنشاق ذرات سمی حاصله از این آتش‌سوزی‌ها نیز گزارش شده است. از طرفی فرآورده‌های طبیعی متفاوتی برای پیشگیری و یا حتی درمان گرمزدگی ناشی از گرمای شدید تابستان توصیه شده است.

فهرست برخی از این گیاهان دارویی و فرآورده‌های طبیعی در زیر ارائه شده است. با مصرف صحیح و تحت نظارت سیستم پزشکی و دارویی از این فرآورده‌ها، می‌توان ضمن استفاده از گرمای لذت‌بخش خورشید، تابستانی شاد و مفرح‌تر توأم با سلامتی و سرزندگی برای خود و خانواده فراهم نمود.

• **انواع شربت‌ها:** شربت سکنجبین، شربت آب‌لیمو، شربت خاکشیر یا تخم‌شربتی، شربت با دانه‌های چیا، شربت نعنا، شربت آلبالو، شربت زرشک، شربت گل‌سرخ یا گلاب، شربت خیار، شربت و عرق کاسنی، شربت و عرق بهارنارنج، شربت و عرق شاه‌تره، شربت زعفران.

• **انواع آب میوه‌ها، دانه‌ها و سبزیجات:** آب اسفزه، بالنگو و بارهنگ، آب هندوانه، آب طالبی، آب سیب، آب هویج، آب کرفس، اسموتی اسفناج، دانه‌ی کتان.

• **انواع سوپ‌ها و آش‌ها:** سوپ جو، سوپ کدو، سوپ عدس، آش آلو، آش غوره، آش خرفه.

• فرآورده‌های لبنی، دوغ، ماست و لبو.

• مصرف کمتر ادویه‌جات و گوشت.

• مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی مقادیر بالایی از ویتامین ث، ویتامین بی، بتا-کاروتن و امگا-۳ هستند.

• پرهیز از سیگار و یا سایر مواد محرک

نکات مهم در حین مصرف این نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های مفید در پیشگیری از گرمزدگی، جایگزینی شکر با سایر شیرین‌کننده‌ها و یا کم‌نمودن میزان آن برای تهیه‌ی یک نوشیدنی سالم‌تر می‌باشد. گاه همچنین می‌توان مخلوطی از موارد ذکرشده را با توجه به ذائقه‌ی شخصی، تهیه و مصرف نمود.