

الأعشاب الطبية وتأثيرها في علاج الأمراض النفسية



Photo by [Marion Botella](#) on [Unsplash](#)

الكثير من الأشخاص يهابون استخدام الأدوية وخاصة الأدوية النفسية وذلك لكثرة مضاعفاتها وتأثيراتها الجانبية.

يرى الكثير أن اللجوء للطبيعة هو الحل لكل الأمراض لذلك يميلون للبحث عن الأعشاب الطبية المناسبة والتي يمكن أن تخفف من معاناتهم وهنا يأتي دور الطب البديل في علاج أمراض العصر النفسية والتي يتكلمها كل من الاكتئاب والقلق كونهما الأكثر انتشارا بين الجيل الحالي.

أهمية الأعشاب الطبية في علاج الأمراض

لطالما كانت الأعشاب الطبية هي وسيلة العلاج الأولى بالطبع ذلك قبل ظهور الأدوية المصنوعة من مواد كيميائية. كانت تقاس مهارات الطبيب الجيد بقدرته على عمل التركيبات العشبية وعلاج الأمراض.

للأعشاب فوائد كثيرة فمثلا الزنجبيل يساعد في تخفيف آلام الدورة الشهرية والتهابات وآلام المفاصل وهناك مشروب صيني مشهور ألا وهو خليط الكولا والزنجبيل الساخن ويستخدمون كوصفه لعلاج نزلات البرد.

هناك أيضا البابونج والذي عاده ما يشرب مع الشاي وله استخدامات مهدئة ويساعد أيضا على النوم وفي حالات الأرق وذلك عن تجربه شخصية.

أمثله على أعشاب طبية مفيدة في علاج الاضطرابات النفسية

● العرق السوس

ربما تكون أنت من الأشخاص الذين لا يعجبهم طعم العرق سوس وأنا أوافقك الرأي في ذلك ولكن علينا أن نكر بمدى أهميته ليس فقط بكونه يقلل بشكل خاص من الإجهاد بل إنه يعمل أيضا كمضاد للاكتئاب.

● عشبه البابونج

تناول مشروب البابونج يقلل من الشعور بالتوتر وله القدرة في تهدئة الأعصاب والتخلص كذلك من الأرق.

● اللافاندر

للافندر تأثير مهدئ يساعد في التغلب على القلق والاكتئاب ويساهم في تخفيف الضغط العصبي. يمكنك تناوله كمشروب أو استنشاق رائحته وربما تدليكها على جسدك أيضا.

الزعفران

اعلم أن هذا الخيار يبدو باهظ الثمن كثيرا ولكن الزعفران أظهر خصائص مضادة للاكتئاب بجانب استخدامه في حالات القلق نظرا أنه يعمل على تهدئة الجهاز العصبي المركزي. ينتشر الزعفران خاصة في المغرب وإيران والهند وعلى الرغم من سعره الغالي يكثر الطلب عليه لفوائده العظيمة التي لا تقتصر فقط على الجانب النفسي.

● بذور الكتان

بذور الكتان ليست بالأخص عشبه ولكنها مفيدة جدا في حاله تحسين المزاج. نحن نلاحظ دائما أن بذور الكتان متضمنة في الحميات الغذائية حيث تحتوي بذور الكتان على أوميغا

3 وكذلك تحفز الشعور بالشبع لفترة طويلة لكن ربما لا تعلم أن بذور الكتان تعمل أيضا على تحسين المزاج مما يساهم في التقدم في العلاج النفسي.

أسباب تدفك للاتجاه للعلاج بالأعشاب

من أهم الأسباب التي تدفع الأشخاص إلى الاتجاه للعلاج بالأعشاب هي كثرة الأعراض الجانبية للأدوية وخاصة الأدوية النفسية والتي تتفوق أعراضها الجانبية على أهميتها العلاجية في حالات كثيرة لكن عليك أن تعي جيدا أن ذلك لا يعني أن الأعشاب ليست لها أعراض جانبية واضرار هي أيضا.
يمكنك استخدام الأعشاب في حاله:

1. مجرد أعراض بسيطة كالم البطن أو الأرق الخفيف وغيرها
2. استخدام الأعشاب في المشروبات كونها مفيدة للجسم كمصدر الفيتامينات ومضادات الأكسدة

أما في حاله الأعراض التي تتراوح ما بين المتوسطة للشديدة يرجى زيارة الطبيب المختص سواء كان طبيب بشري يعالج بالأدوية أو طبيب مختص بالطب الصيني أو الطب البديل إذا كان ذلك متوفرا في بلدك.

هل العلاج بالأعشاب يخفف حقا من أعراض الاكتئاب؟

العلاج بالأعشاب يساعد مع مرضى الاكتئاب ولكنه ليس بديلا للجلسات النفسية وتناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك لذلك في حاله أعراض الاكتئاب المتوسطة إلى الشديدة عليك بزيارة الطبيب النفسي فورا وفي خلال الجلسات يمكنك سؤال الطبيب عن الأعشاب التي تود استخدامها أو تستخدمها حاليا ليساعدك بمعرفة إذا كانت مناسبة أم لا.

ثقّف نفسك (كتب)

كالعادة سننصحك ببضعة كتب لتوسع مداركك عن العلاج بالأعشاب وأولهم:

● الطب النبوي لابن قيم الجوزية

يتكلم الكتاب عن التداوي بالأغذية والأعشاب ومعجزات العلاج بالأطعمة المفردة في عهد الإسلام.

● 750 سؤالاً وجواباً في طب الأعشاب للدكتور عبد الباسط محمد

يتحدث الكتاب عن الأعشاب الطبية الأكثر استعمالاً وكيفية التعرف على الأمراض. الكتاب أيضاً يتضمن ثلاثة فصول مختلفة أخرى يختص الأول بالرجال والثاني بالنساء والثالث بالطفل متحدثاً عنهم باستفاضة كمواضيع منفردة.

● حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار لأبي القاسم الغساني

الكتاب يشرح عن الأعشاب والنباتات بناءً على الترتيب الأبجدي دون إسهاب وبطريقه مفهومة لذلك انصح جداً بقراءته.

● كتاب الصيدلية الخضراء لجيمس إيه ديوك

يتمحور الكتاب حول استخدام الأعشاب والأغذية الطبيعية كالثوم في علاج الأمراض المختلفة.

هل تتداخل الأعشاب مع أدوية اليومية؟

الإجابة هي نعم تتداخل بعض الأعشاب أو الأطعمة مع الأدوية التي تأخذها بشكل يومي مثل المضادات الحيوية وأدوية الضغط والسكر وكذلك الأدوية النفسية أو تقلل من فعاليتها. عليك أن تناقش مع طبيبك الخاص قبل القيام بأي خطوة ناحية العلاج بالأعشاب ولذلك دعني أعطك بضعة أمثلة على التداخلات بين الأدوية والأعشاب.

● الخرشوف والكرفس مع أدوية الذهان النفسي

من المحتمل أن يتداخل تناول الخرشوف والكرفس مع الأدوية الخاصة بمرضى الذهان النفسي مما يسبب زيادة في تأثير الليثيوم مع احتمال حدوث تسمم. كذلك ممكن أن يتداخلوا مع المهدئات والأدوية المنومة مما يزيد احتمالات التعرض للتسمم.

● البابونج والجزر البري مع أدوية القلق

يتعارض البابونج والجزر البري مع أدوية القلق وكذلك الأدوية المنومة مما قد يسهم في زيادة مفعولهما.

● عصير الجريب فروت

عصير الجريب فروت له تأثير على معظم الأدوية حيث يسهم في تقليل كفاءه الأنزيمات والتي تعمل على أيض العقاقير مما يعرض بعض المرضى للخطر.

● عشبه القديس يوحنا وأدوية الاكتئاب

تتعارض عشبه القديس يوحنا مع أدوية الاكتئاب حيث تؤدي إلى الإصابة بمتلازمة السيروتونين والتي تتمثل أعراضها في الحمى والنوبات وتيبس العضلات وكذلك الرعاش ويمكن أن تصل للموت إذ لم تعالج في الوقت المناسب.

وبذكر كل تلك التفاعلات الدوائية من الأفضل لك مناقشة الأمر مع طبيبك وخاصة إذا كنت تشرب عصير الجريب فروت مثلا أو تتناوله بشكل يومي يجب عليك ذكر ذلك للطبيب ولا تتجاهله.

أراء واختلافات حول العلاج بالأعشاب

اختلف الأطباء والعلماء حول العلاج بالأعشاب ليس فقط لانتشار الدجالين والذين يعدون الناس بالعلاج عن طريق وصفات غريبة ولكن أيضا لكون العشبة الواحدة من أي نبات تحتوي على الكثير من المواد الفعالة بنسب غير محددة ومن الصعب التنبؤ بها دون معرفة أو دراسة دقيقة مسبقة إذا كانت لها أضرار أكثر لهذا المريض أو نفع وذلك على اختلاف المرضى واختلاف العوامل الجسدية لكل شخص.

بالتالي يستحسن عدم استخدام أعشاب غير معتاد تداخلها في الأطعمة بشكل عام دون استشارة الطبيب أو الصيدلي وبالأخص لندرة الأطباء المختصين بالعلاج البديل أو الطب الصيني كفاءة أو تخصص في الجامعات فقط من أجل ان لا تضر بصحتك.

إذا أردت تحسين حالاتك النفسية يفضل الذهاب للإخصائي النفسي مع تنظيم الغذاء وتناول الأطعمة الصحية وكذلك ممارسة الرياضة. تناول مشروب النعناع أو اليانسون مثلا لا ضرر منهما مع مراعاة التأكد من طبيبك لعدم الخوض في جزء التداخلات الدوائية مع تلك المشروبات وتجنبنا للمضاعفات أو حتى التأثير على فاعليه الأدوية التي تتناولها وذلك ينطبق على الأدوية الأخرى أيضا وليست الأدوية النفسية فقط. وكنصيحة أخيرة لا تخفي أي شيء عن طبيبك ولا تنسى مشاركته بما تتناوله من أدوية أو أعشاب لتحصل على أفضل نتيجة.

الكاتب: إيه صلاح