



اگر فشار خون دارید به هیچ وجه این دمنوش را نخورید

یک متخصص طب ایرانی گفت: افراد مبتلا به فشار خون نباید از دمنوش‌هایی مانند مرزه و آویشن استفاده کنند، زیرا این گیاهان می‌توانند موجب افزایش فشار خون شوند.

یک متخصص طب ایرانی گفت: افراد مبتلا به فشار خون نباید از دمنوش‌هایی مانند مرزه و آویشن استفاده کنند، زیرا این گیاهان می‌توانند موجب افزایش فشار خون شوند.

به گزارش نصر، همشهری آنلاین نوشت:

بارها و بارها برای همه ما پیش آمده است که با بروز یک درد ساده، گلودرد، سرفه یا علائم یک بیماری ویروسی، پیش از مراجعه به پزشک به سراغ کابینت آشپزخانه یا عطاری محل می‌رویم و با توصیه اطرافیان یا جست‌وجویی کوتاه در فضای مجازی، انواع دمنوش‌ها و داروهای گیاهی را امتحان می‌کنیم؛ بی آن‌که بدانیم میزان دقیق مصرف، زمان مناسب استفاده و حتی مناسب بودن چیست.

این نوع خوددرمانی به ویژه در فصل سرما که شیوع سرماخوردگی و آنفلوآنزا افزایش می‌یابد، به رفتاری رایج در میان خانواده‌ها تبدیل شده است، بسیاری از افراد با این تصور که «گیاهی است و ضرری ندارد»، چند نوع دمنوش را هم‌زمان یا پشت سر هم مصرف می‌کنند؛ در حالی که همین ترکیبات طبیعی می‌توانند در صورت مصرف نادرست، عوارض ایجاد کنند یا با داروهای دیگر تداخل داشته باشند.

غافل از اینکه داروهای گیاهی نیز مانند داروهای شیمیایی، دارای اثرات مشخص درمانی و در عین حال عوارض احتمالی هستند و مصرف آن‌ها باید بر اساس شرایط بدنی، مزاج، سن، وزن و بیماری‌های زمینه‌ای هر فرد تنظیم شود، نادیده گرفتن این موضوع می‌تواند نه تنها به بهبود بیماری کمک نکند، بلکه روند درمان را طولانی‌تر و حتی علائم را تشدید کند.

در همین راستا، متخصصان طب ایرانی نسبت به مصرف خودسرانه دمنوش‌ها هشدار می‌دهند و تأکید دارند که باور بی‌ضرر بودن مطلق داروهای گیاهی، یکی از مهم‌ترین دلایل بروز عوارض ناخواسته در میان مصرف‌کنندگان است؛ موضوعی که نیازمند افزایش آگاهی عمومی و مراجعه به افراد متخصص در این حوزه است.

یک متخصص طب ایرانی در سنجیدگی با اشاره به افزایش شیوع بیماری‌های ویروسی در فصل سرد سال گفت: ویروس‌ها عموماً سرمادوست هستند و در این ایام احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا افزایش می‌یابد، به همین دلیل بسیاری از افراد به مصرف دمنوش‌های گیاهی روی می‌آورند، در حالی که مصرف خودسرانه این ترکیبات می‌تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد.

سامان فهیم با بیان اینکه استفاده از دمنوش‌ها از گذشته در میان مردم رواج داشته است، اظهار کرد: تجویز داروهای گیاهی باید بر اساس مزاج، وزن، وضعیت جسمی و بیماری‌های زمینه‌ای هر فرد انجام شود، اما متأسفانه اغلب افراد بدون مشورت با متخصص اقدام به مصرف خودسرانه این دمنوش‌ها می‌کنند.

وی افزود: یکی از دمنوش‌های مفید برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا ترکیب «پنیرک» و «به» است که می‌تواند به بهبود علائم کمک کند، اما برخی دمنوش‌ها نباید به تنهایی مصرف شوند؛ برای مثال دمنوش آویشن به دلیل داشتن ماده تیمول و مزاج گرم و خشک، در سرفه‌های خشک توصیه نمی‌شود و در صورت ضرورت مصرف باید همراه با گل ختمی استفاده شود.

این متخصص طب ایرانی تأکید کرد: افراد مبتلا به فشار خون نباید از دمنوش‌هایی مانند مرزه و آویشن استفاده کنند، زیرا این گیاهان می‌توانند موجب افزایش فشار خون شوند.

وی اضافه کرد: همچنین بسیاری از دمنوش‌ها دارای تداخل دارویی هستند؛ به عنوان نمونه دارچین با برخی داروهای قلبی تداخل دارد و حتی در ترکیبات دارویی نیز باید با احتیاط و به مقدار بسیار کم مصرف شود، زعفران نیز به دلیل اثر دارویی قوی باید در دوزهای بسیار محدود استفاده شود و بیماران قلبی و عروقی و مبتلایان به فشار خون بهتر است از مصرف زعفران و دارچین پرهیز کنند.

فهیم با اشاره به باور نادرست عمومی درباره بی‌ضرر بودن داروهای گیاهی گفت: این تصور که داروهای گیاهی عوارض ندارند، اشتباه است، هر نوع درمانی اعم از گیاهی، شیمیایی یا معدنی می‌تواند عوارض داشته باشد و باید حتماً توسط متخصص تجویز شود.

وی ادامه داد: تنها شیرینی مفید در دوران سرماخوردگی، آنفلوآنزا و حتی دوران کرونا، عسل و ترکیبات آن مانند عسل و آب لیمو است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و خاصیت ضدباکتری و ضدعفونی‌کننده دارد.

این متخصص طب ایرانی درباره زمان مصرف دمنوش‌ها بیان کرد: بهترین زمان مصرف دمنوش‌ها یک تا دو ساعت بعد از غذا و پس از پایان فرآیند هضم است، زیرا هر ماده‌ای که پایه آبی داشته باشد یعنی مایعات باشد، می‌تواند قدرت هضم را کاهش دهد، به همین دلیل نیز توصیه می‌شود افراد در ابتدای صبح بلافاصله آب ننوشند.

وی با اشاره به منابع طب ایرانی گفت: در متون معتبر طب سنتی مانند «دقائق العلاج» مقدار مصرف داروها حتی بر حسب میلی

گرم مشخص شده است، اما امروزه این دقت کمتر رعایت می شود.

فهم خاطرنشان کرد: برای کودکان معمولاً یک سوم استکان دمنوش کافی است و در بزرگسالان نیز مقدار مصرف باید بر اساس وزن و مزاج تعیین شود.

فهم درباره مصرف چای سبز هشدار داد و گفت: اگرچه چای سبز خواص زیادی از جمله کمک به کنترل چربی و فشار خون و تقویت سیستم ایمنی دارد، اما مصرف روزانه آن توصیه نمی شود و مقدار مجاز آن دو تا سه لیوان در هفته است.

وی ادامه داد: چای سبز چربی های مفید و غیرمفید بدن را دفع می کند و مصرف بی رویه آن می تواند موجب خشکی مخاط ها از جمله مخاط چشم و در نتیجه ضعف بینایی شود.

وی تأکید کرد: مردم معمولاً به نیت بهره مندی از خواص درمانی، از برخی مواد بیش از حد استفاده می کنند، در حالی که مصرف نادرست و بیش از اندازه حتی مواد مفید نیز می تواند برای سلامت مضر باشد.