

# DIASYS

## Integrated Kidney Care Solutions



انتخاب درمان در نارسایی کلیوی



+98 21 91303256



[www.iDiasys.com](http://www.iDiasys.com)



@ I\_DIASYS

## درمان های جایگزین در نارسایی مزمن کلیوی

### مقدمه:

در زمانه تغییرات مراقبت های بهداشتی و درمانی زندگی می کنیم که داروها، درمان ها و ایده های جدید، آسایش و آرامش آینده را به ارمغان می آورد. در این بخش، در مورد برخی از درمان های جایگزین که از درمان های معمول نیستند، بحث خواهیم کرد. درمان های جایگزینی که در حال حاضر در دنیا رایج و در حال انجام است و می توانید تصمیم بگیرید که آیا تمایل دارید در مورد انجام یک یا چند مورد از آنها فکر کنید. در پایان این بخش پاسخ سوالات زیر را درباره درمان های جایگزین نارسایی کلیه دریافت خواهید کرد:

- این درمان ها چگونه عمل می کنند؟
- چگونه شروع می شوند؟
- آیا برای بیماران مزمن کلیوی ایمن هستند یا خیر؟

### طب مکمل + درمان پزشکی معمول:

اگر بیماری مزمن کلیوی و یا دیابت دارید، باید معاینه شوید. هنگامی که درمان های جایگزین را با درمان پزشکی معمول استفاده می کنید، مکمل یکدیگر هستند و با یکدیگر بکار می روند. درمان های مکمل به منظور بهبود وضعیت سلامتی و همراه با درمان پزشکی است. یادآوری می شود که مثل همیشه برای استفاده از درمان های جایگزین با تیم درمان خود مشارکت داشته و از آنها کمک بگیرید.

### هشدار:

به عنوان فرد مبتلا به CKD، برخی از درمان های جایگزین برای شما ایمن نیستند. کلیه های سالم سموم را از بدن شما وقتی کلیه های شما کار نمی کنند، دفع می کنند. بنابراین سموم در بدن شما تجمع پیدا کرده و موجب مسمومیت می شوند. به طور کلی، درمان های زیر ممکن است برای شما بی خطر نباشند:

- برخی از داروهای گیاهی که می توانند باعث خونریزی یا واکنش با سایر داروها شوند.
- آب میوه Noni که دارای پتاسیم بسیار بالاست.
- خیارشور که دارای سدیم بسیار بالاست.
- داروهای سنتی که حتما قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

درمان هایی می تواند برای شما مناسب باشد که فقط بر روی قسمت های خارجی بدن شما تاثیر می گذارد مانند:

- ✓ ماساژ
- ✓ درمان کرانیوساکرال
- ✓ طب سوزنی
- ✓ رایحه درمانی
- ✓ مدیتیشن
- ✓ یوگا

یادآوری می شود همیشه قبل از انجام هر یک از روش ها، با پزشک خود مشورت کنید. هر درمان جدیدی را که امتحان می کنید، پزشک با توجه به وضعیت سلامتی شما، می تواند به شما بگوید که آیا ممکن است برای شما مضر باشد و یا خیر. درمان هایی با طب مکمل وجود ندارند که بصورت معجزه آسا درمان کنند، اما ممکن است سلامتی شما را بهبود بخشند، استرس را در زندگی کاهش دهند. با انجام این کار، برخی علائم ممکن است بهبود یابد. برخی از افرادی که از این درمان ها استفاده می کنند، به موارد زیر اشاره کرده اند:

- کاهش فشار خون
- انرژی بیشتر
- خواب بهتر
- کاهش درد
- کنترل بهتر قند خون

دقت داشته باشید که اگر دیابت دارید داروها و طب مکمل، نیاز شما به مصرف انسولین را جایگزین نخواهند کرد و نمی تواند مشکلات کلیوی شما را درمان کند. اما ممکن است منجر به رفاه و آسایش شما شده و احساس کنید که جسم و ذهن شما در تعادل بیشتری قرار دارد.

### درمان های جایگزین نارسایی کلیه کدامند؟

برخی از درمان ها مانند طب سوزنی چینی، گیاهان دارویی، ماساژ درمانی، ریشه در فرهنگ های باستانی دارند. سایر درمان ها جدیدتر هستند. در حالی که درمان ها متفاوت هستند، اما برخی از موضوعات را به اشتراک می گذارند:

1. **فلسفه کلی نگر:** به معنای پیوستن بدن و ذهن به یکدیگر نه فقط درمان یک بیماری، که این باور اساس بسیاری از درمان های جایگزین است که امروزه استفاده می شود.
2. **درمان پیشگیری کننده:** جایگزین بسیاری از درمان ها اعتقاد بر این است که بیماری ناشی از عدم تعادل است. هدف از درمان، کمک به بدن برای یافتن تعادل دوباره است، که به جای درمان علائم بیماری، به پیشگیری از بیماری کمک می کند.

3. کمک به خود درمانی: بسیاری از درمان‌های جایگزین مبتنی بر این باور هستند که با حمایت، بدن بیمار می‌تواند خود را درمان کند.

4. بدن انرژی: تقریباً هر فرهنگ باستانی اعتقاد دارد که هم بدن جسم و هم بدن انرژی وجود دارد که تعادل انرژی میان این دو کلید اصلی سلامتی انسان است. اعتقاد بر این است که عدم تعادل انرژی یا انسداد آن باعث ایجاد بیماری می‌شود.

### جایگزین‌ها برای سلامتی شما:

اگر پزشکان از درمان‌های مکمل اطلاعی نداشته باشند، نمی‌توانند تصمیم بگیرند که آیا درمان جایگزین می‌تواند به شما کمک کند یا خیر؟ در این بخش به شما کمک می‌کنیم تا در مورد بسیاری از انواع درمان‌های جایگزین یاد بگیرید. بنابراین ایده‌هایی برای بررسی بیشتر خواهید داشت. اما پاسخ مناسب برای شما بستگی به سوالات زیر دارد:

- اهداف شما
- گزینه‌های موجود در شهر و یا منطقه شما
- مورد درمان‌های جدید چه چیزی را دریافته‌اید؟

### اهداف من برای درمان:

قبل از اینکه در مورد یک درمان جدید بیاموزید، در مورد اینکه کدام یک برای شما مفیدتر است، فکر کنید. همین الان نیازهای اساسی خودتان بررسی کنید و به سوالات زیر پاسخ‌های دهید:

- ✓ آیا باور دارم که می‌توانم از خودم مراقبت کنم؟
- ✓ آیا زمانی که به کمک نیاز دارم درخواست کمک می‌کنم؟
- ✓ آیا تغذیه من برای نیازهای فردی کافی است؟
- ✓ آیا خواب کافی دارم؟
- ✓ آیا از سطح استرس خود آگاه هستم؟
- ✓ آیا خلاقیت خود را تقویت می‌کنم؟
- ✓ آیا به اندازه کافی ورزش می‌کنم؟
- ✓ آیا از زندگی اجتماعی خود راضی هستم؟
- ✓ آیا با مسائل مالی خود احساس راحتی می‌کنم؟
- ✓ آیا نگرش مثبت دارم؟

اگر در پاسخ به سوالات احساس خوبی ندارید، ممکن است به پشتیبانی و حمایت نیاز داشته باشید. لازم است به این موضوع کاملاً فکر کنید اهداف شما از درمان جایگزین چیست؟ آیا می‌خواهید که:

- خواب آرام و بهتری داشته باشید.
- سطح استرس خود را کاهش دهید.
- قند خون خود را ثابت نگه دارید.
- انعطاف پذیری بیشتری داشته باشید.
- درد یا یک علامت مزمن را کاهش دهید.
- جریان خون خود را بهبود بخشید.
- فشار خون خود را کنترل کنید.
- به سم زدایی بدن خود کمک کنید.
- خستگی خود را کاهش داده و انرژی بیشتری داشته باشید.
- کمتر احساس اضطراب، ترس یا افسردگی کنید.

### گزینه های درمان جایگزین:

به شما پیشنهاد نمی شود که از هیچ کدام از این گزینه ها استفاده کنید مگر اینکه ابتدا در مورد هر کدام از آنها یاد گرفته و با تیم مراقبت و درمان خود مشورت کنید. گاهی لازم است برای پیدا کردن گزینه های موجود در منطقه خود، به کمک نیاز داشته باشید.

چند نکته برای شروع درمان آورده شده است:

- ✓ در مورد درمان جایگزین و یا درمان هایی که ممکن است درباره آنها بدانند با پزشک یا دوستان خود صحبت کنید.
- ✓ می توانید از طریق انجمن حمایت از بیماران کلیوی اطلاعات مورد نیاز خود را کسب کنید.
- ✓ وب سایت های مختلف را جستجو کنید.
- ✓ ممکن است بخواهید با افرادی که قبلا درمان های جایگزین را امتحان کرده اند، صحبت کنید.
- ✓ به انجام و پیگیری دوره درمانی خود متعهد شده و مطمئن شوید که احساس راحتی و امنیت کنید.

### انواع درمان های جایگزین:

درمان هایی که در این بخش به آن می پردازیم به پنج حوزه اصلی تقسیم می شوند:

- ✓ پزشکی عمومی: کلیه درمان های التیام بخش
- ✓ گیاهی: استفاده از گیاهان، گل ها و روغن ها
- ✓ ماساژ و کار بر روی بدن: شفابخشی از طریق لمس بدن

- ✓ ذهن / بدن: اثرات افکار انسان و اعتقاد به تاثیر ذهن بر بدن
- ✓ انرژی و چاکراها: متعادل کننده میدان های انرژی (توجه: در حالی که اکثر ما نمی توانیم انرژی های ظریف اطراف خود را ببینیم، برخی از افراد می توانند آن را حس کرده و یا ببینند).

### درمان های پزشکی عمومی:

در طب غربی بر اساس "نظریه میکروب" زمانی که میکروب ها وارد بدن شما می شوند، بیماری رخ می دهد. تحقیقات ثابت می کند که میکروب ها باعث برخی از بیماری ها مانند سرماخوردگی، آنفولانزا، فلج اطفال، HIV و بسیاری از بیماری های دیگر می شود. اما این نظریه بیماری های مزمن مانند بیماری های خودایمنی و آرتروز را به خوبی توجیح نمی کند و نظریه های دیگری درباره این بیماری ها هستند که در این بخش آن را درمان های پزشکی اصلی و یا عمومی می نامیم.

درمان های عمومی پزشکی عبارتند از:

#### 1. طبیعت درمانی:

با رویکرد پزشکی مدرن به همراه درمان های جایگزین

#### 2. طب سنتی چینی:

با استفاده از گیاهان دارویی و طب سوزنی

#### 3. آیورودا:

پزشکی باستانی هند بر اساس سه نوع اصلی بدن انسان

#### 4. کایروپراکتیک:

ستون فقرات را برای بهبود جریان انرژی در بدن تنظیم می کند.

#### 5. استئوپاتی:

طب عمومی به علاوه تمرکز بر عضلات و استخوان ها

#### 6. هومیوپاتی:

درمان علائم با استفاده از مقادیر کمی از داروهای طبیعی

### طبیعت درمانی چیست؟

طبیعت درمانی یک رویکرد کلی نگر است که معمولاً با تغییر رژیم غذایی، داروهای گیاهی و سایر درمان های طبیعی برای درمان بیماری، پیشگیری از بیماری و بهبود رفاه و آسایش بیمار ترکیب می شود و اساس این روش درمانی بر این باور است که بدن می تواند خود را درمان کند. طبیعت درمانی مجموعه ای از باورهای زیر است:

- آسیبی نمی رساند.
- طبیعت یک نیروی شفا بخش است.
- بیماری با از بین بردن علت بیماری درمان می شود.
- آموزش بیماران بخش کلیدی روند درمان است.
- برای سلامتی واقعی تعادل میان جسم، ذهن و روح لازم است.
- پیشگیری بهترین درمان است.

پزشکانی که طبیعت درمانی را انجام می دهند، به آزمایشات بیمار برای تشخیص صحیح بیماری و علل اصلی بروز بیماری و عملکرد عمومی بیمار نیاز دارند و فقط بر روی کلیه ها تمرکز نخواهند کرد.

#### تاریخچه طبیعت درمانی:

یکی از قدیمی ترین اشکال درمان است، اگرچه کلمه "طبیعی" قدمت 100 ساله در میان پزشکان در همه فرهنگ ها دارد، از آب، غذا، گیاهان و درمان های طبیعی مانند روزه گرفتن، ماساژ و مدیتیشن برای حمایت و شفای بدن انسان استفاده می کند. طبیعت درمانی اوایل در ایالات متحده آمریکا رایج بود و دهه 1900 در آغاز قرن بیستم، بیشتر به علم و دارو تکیه کرده و کمتر به رژیم غذایی و راه های طبیعی درمان توجه می شد. از سال 1970 بسیاری از مردم شروع به بررسی درمان های جایگزین کرده و طبیعت درمانی بار دیگر مورد توجه قرار گرفته و در حال افزایش است.

#### تاریخچه طب سوزنی:

برای اولین بار بیش از 2500 سال پیش در چین استفاده شد. مطالعات بسیاری برای بررسی بی خطر بودن طب سوزنی انجام شده است و موثر بودن آن اثبات شده است. تعدادی از مشکلات و بیماری هایی که با طب سوزنی قابل درمان هستند، اشاره می کنیم:

- درد کمر یا گردن
- سیاتیک
- آرنج تنیس بازان
- زانو درد
- پیچ خوردگی مفاصل
- درد صورت یا دندان
- سردرد
- آرتريت روماتوئيد
- تهوع و استفراغ

- سکته مغزی
- فشار خون بالا
- درد های کلیوی
- عوارض جانبی پرتودرمانی یا شیمی درمانی
- افسردگی
- زخم معده

### طب سنتی چینی چیست؟

طب سنتی چینی یک روش درمانی باستانی بر اساس این ایده است که بدن دارای نیروی و انرژی حیاتی به نام "چی" است و بیماری به این معنی است که بدن به تعادل نیاز دارد تا بازسازی شود. چینی ها مسیرهایی را در این منطقه ترسیم کرده اند که انرژی "چی" را هدایت می کند. عوامل زیادی در بدن می تواند به حرکت چی کمک کرده و یا آن را مسدود کند. متعادل کردن "چی" کلید سلامتی است و بیماری با ملاحظه "چی" در کل بدن درمان می شود، نه فقط قسمت هایی که از بیماری رنج می برند. درمان یک بیماری به معنای بازگرداندن "چی" به تعادل طبیعی است. طب سنتی چینی از روش های زیر برای به متعادل ساختن "چی" استفاده می کنند:

- ❖ گیاهان دارویی چینی
- ❖ طب سوزنی
- ❖ ماساژ
- ❖ طب فشاری
- ❖ تغذیه پنج عنصری
- ❖ غذاهای درمان کننده بیماری ها مانند سوپ

### طب سوزنی چیست؟

طب سوزنی یک روش درمانی است که با انرژی ظریف بدن، بر روی پوست اثر می گذارد. برای این کار از سوزن های ظریف و نازک مانند مو استفاده می کنند که در مناطق مختلف بدن قرار می گیرند. سوزن ها برای تسکین درد و علائم بیماری، جریان انرژی "چی" را تغییر می دهد. برای هر فرد، برنامه درمانی خاص و منحصر به فردی اجرا خواهد شد که بر اساس نوع بیماری، شدت آن، و پاسخ دهی بیمار به درمان، تعداد جلسات درمانی شما



متفاوت خواهد بود. در طول درمان 20-30 دقیقه ای، اغلب با موسیقی آرام بخش، به استراحت عمیق می پردازید. متخصص طب سوزنی ممکن است ویزیت هایی را برای کمک به شما پیشنهاد دهد تا بدن تعادل "چی" خود را بازیابد.

طب سوزنی می تواند در برخی از بیماران دیابتی با بهبود عملکرد سلول های پانکراس، کنترل فشار خون و کاهش سطح قند خون کمک می کند و به طور کلی نشاط را افزایش می دهد. طب سوزنی با موفقیت برای کمک به درمان اعتیاد استفاده می شود و می تواند زمانی که بیماران برای دیابت نیاز به تنظیم رژیم غذایی بدون کربوهیدرات های تصفیه شده دارند، مورد استفاده قرار گیرد. طب سوزنی به تنظیم سیستم ایمنی بدن بیماران بعد از پیوند کلیه کمک می کند.

**هشدار:** اگر بدن شما زود کبود می شود یا پیس میکر دارید، قبل از شروع درمان متخصص طب سوزنی خود در جریان بگذارید. از او بپرسید آیا از سوزن های یکبار مصرف استفاده می کند یا خیر؟ زیرا این روش بسیار ایمن تر از استریل کردن و استفاده مجدد از سوزن هاست.

### چی گونگ و تای چی چیست؟

"چی گونگ" یک سری از حرکات رقص مانند برای تعادل "چی" در بدن است که بر تنفس آرام و روان تمرکز می کند که گاهی بصورت ایستاده و گاهی نشسته بر روی یک تشک انجام می شوند و بیشتر شبیه یوگا هستند. برای یادگیری این روش می توانید از مربیانی کمک دریافت کنید که شما را راهنمایی می کنند. با گذشت زمان بدن شما انعطاف پذیرتر شده و دامنه حرکتی شما افزایش می یابد و تعادل تان ممکن است بهبود یابد. تمرین منظم حرکتی به بدن کمک می کند تنفس موثرتری داشته باشید و موجب افزایش تمرکز و انعطاف پذیری شما خواهد شد، پاسخ بدن تان به استرس های روزانه کاهش می یابد، جریان سالم انرژی منجر به تعادل تمام سطوح ذهنی، عاطفی، فیزیکی و معنوی می شود. چی گونگ ممکن است به اثرات طب سوزنی کمک کند.

### کایروپراکتیک چیست؟

کایروپراکتیک روشی است که از حس لامسه برای ایجاد تعادل بین ستون فقرات و سیستم عصبی استفاده می کند. کایروپراکتیک ها بر این باورند که وقتی سیستم عصبی ضعیف است، بدن نمی تواند عملکرد خوبی داشته باشد کلمه کایروپراکتیک از کلمات یونانی به معنای "تمرین با دست" برگرفته شده است. کایروپراکتیک ها از دستکاری ستون فقرات استفاده می کنند کایروپراکتیک ها دارو تجویز نمی کنند و از روش جراحی نیز استفاده نمی کنند. گاهی ممکن است در این روش درمانی از تصویربرداری با اشعه ایکس و انجام آزمایشات برای تشخیص درست استفاده شود. یک جلسه معمولاً بین 20-30 دقیقه طول می کشد. عملکرد ستون فقرات هر فرد متفاوت است، بنابراین آنچه برای یک فرد بهترین است ممکن است برای دیگری مناسب نباشد. در این روش درمانی سعی می شود تا بدن بیمار تا حد امکان به تعادل برسد. ساختار ستون فقرات بر سیستم عصبی و ایمنی وی تاثیر می

گذارد. وقتی ستون فقرات تعادل ندارد، تخلیه انرژی رخ می دهد و می تواند اندام های بدن را نیز تحت تاثیر قرار دهد. بسیاری از کایروپراکتیک ها تغذیه و رژیم غذایی را در برنامه درمانی خود گنجانده اند. استفاده از تست های آزمایشگاهی مانند pH ادرار، آنالیز خون و مدفوع، کمک می کند تا متخصص بداند سیستم گوارش بیمار چگونه کار می کند و اینکه آیا بیمار به اندازه کافی مواد مغذی دریافت می کند. همچنین می توان آلرژی های غذایی را کشف کند.

### استئوپاتی چیست؟

استئوپاتی نوعی درمان است که به درمان کامل فرد با تمرکز ویژه بر روی استخوان ها و ماهیچه ها می پردازد. پزشکان استئوپاتی معتقدند که سلامت استخوان ها و ماهیچه ها، تمام سیستم های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و در درمان و پیشگیری بسیاری از بیماری ها، از استئوپاتی استفاده می شود.

### هومیوپاتی چیست؟

در هومیوپاتی از مقادیر بسیار کم مواد طبیعی استفاده می شود. این نظریه نشان می دهد که بیماری زمانی ایجاد می شود که "نیروی حیاتی بدن" از تعادل خارج شده است. داروهای هومیوپاتی، با کمک به بازگرداندن نیروی حیاتی بدن می تواند بدن را درمان کند. درمان ها بر این باور استوارند که وقتی افراد سالم ماده ای مانند قهوه را مصرف می کنند، علائمی مانند مشکل خواب دارند. اما مقادیر بسیار رقیق از همان ماده می تواند علائم را درمان کند. بنابراین، درمان با مقادیر جزئی قهوه ممکن است برای کمک به بی خوابی استفاده شود. معمولا داروهای هومیوپاتی از گیاهان، مواد معدنی و حتی از سنگ های قیمتی مثل آمیتیست ساخته می شوند، این درمان ها با خیساندن مقدار بسیار کمی از یک ماده در الکل و آب خالص ساخته می شوند. سپس مقداری از این مایع در الکل، آب و برخی افزودنی ها ریخته می شود. در برخی موارد، حتی یک مولکول از ماده اصلی باقی مانده است و تصور می شود که داروهای رقیق تر، قوی تر هستند. این داروها معمولا بصورت توپک های سفید شکر در شیشه های دارویی فروخته می شوند. داروهای هومیوپاتی به عنوان دارو طبقه بندی شده ولی اغلب بدون نسخه فروخته می شوند، اما برخی نیاز به نسخه دارند.

### چگونگی مصرف داروهای هومیوپاتی:

داروهای هومیوپاتی بسیار ظریف هستند. هرگز توپک ها را با دست خود لمس نکنید. 3-4 بار ظرف را تکان داده توپک ها را در درب شیشه بریزید و سپس آن را در دهان خود را بگذارید. آنها را جویده یا بگذارید زیر زبان حل شوند. از خوردن غذا، نوشیدنی، قهوه، قرص نعنای و خمیر دندان به مدت 20 دقیقه قبل و بعد از درمان خودداری کنید.

هیچ تداخل دارویی شناخته شده ای بین داروهای هومیوپاتی و سایر داروهای پزشکی وجود ندارد. از آنجا که مقدار ماده فعال بسیار کم است، عوارض جانبی ندارند. داروهای هومیوپاتی برای کودکان و سالمندان بی خطر هستند. این داروها بی ضرر، غیر اعتیاد آور و کم هزینه هستند. برخی از بیماران دیالیز که خارش شدیدی را تجربه می کردند، پس از هومیوپاتی که خارش آنها 49٪ کاهش یافته است.

#### هشدار:

توپک های دارویی هومیوپاتی، حاوی قند هستند. اگر دیابت دارید و لازم است که از مصرف شکر اجتناب کنید، پس قبل از سفارش دارو حتما اطلاع دهید. در اینصورت داروها را به شکل مایع تهیه کنید. با درمان هومیوپاتی، ممکن است نیاز به انسولین کاهش یابد، اما ممکن است زمان درمان طولانی باشد. هومیوپاتی می تواند درمان کننده عفونت های کلیه یا عفونت های مجاری ادراری باشد ولی نسبت به طب عمومی ملایم و کندتر عمل می کند. هومیوپاتی می تواند سلامت کلی در بیمارانی که پیوند کلیه داشته اند را تامین کند.

#### روش تهیه داروی هومیوپاتی:

بخشی از گیاه، فلز یا مواد دیگر با نه قسمت آب یا الکل مخلوط می شود، مایع رقیق شده تکان داده و یک قطره از مایع رقیق شده به 10 قسمت تبدیل و با 100 قسمت آب یا الکل رقیق می شود. وقتی به رقت نهایی رسید، یک قطره از محلول بر روی پودر شکر اسپری می شود. داروی هومیوپاتی نهایی ممکن است کمتر از یک تریلیونیوم ماده را داشته باشد که حتی داروهای سمی مانند پیچک و آرسنیک هم بی ضرر هستند. در حال حاضر صدها درمان در دسترس است و این موضوع بسیار عجیب است که داروی ضعیف تر، بسیار قوی عمل می کند.

#### درمان های گیاهی:

انسان ها همیشه در مورد گیاهانی که در اطراف آنها رشد می کند، کنجکاو بوده و شروع به کشف آنها کرده اند. از 5000 سال پیش از گیاهان دارویی در درمان بیماری ها استفاده می شود. گاهی مردم باستان استفاده از گیاهان را از تماشای حیوانات آموختند و آنها را بر روی خود امتحان کردند. امروزه 80٪ مردم جهان از گیاهان برای مراقبت و درمان استفاده می کنند. بسیاری از داروهایی که امروزه استفاده می کنیم مانند آسپرین، داروی قلبی دیگوکسین و داروی سرطان Taxol از گیاهان بدست می آیند. درمان های که در این بخش پوشش می دهیم عبارتند از:

- گیاه درمانی: استفاده از گیاهان به عنوان دارو
- اسانس گل: استفاده از انرژی گل ها برای درمان
- رایحه درمانی: استفاده از روغن های گیاهی روی پوست یا به صورت بخور

#### گیاه درمانی چیست؟

گیاه شناسی استفاده دارویی از گیاهان است، بسیاری از آنها که صدها یا حتی هزاران سال استفاده شده اند. در این بخش گیاهانی که در مجلات پزشکی مورد مطالعه و گزارش قرار گرفته و می توان در افراد سالم، از این گیاهان با عوارض جانبی کم استفاده کرد، اشاره می کنیم. اما زمانی که کلیه های شما عملکرد خوبی ندارند و یا داروهای دیگری مصرف می کنید، توجه داشته باشید که "گیاهان و طبیعت" همیشه برایتان ایمن نیست. به موارد استفاده و هشدارهای آن گیاهان دارویی توجه کنید. ممکن است به یک متخصص کایروپراکتیک یا طب سوزنی برای تکمیل درمان نیاز داشته باشید. برخی از گیاهان در صورت استفاده نادرست می توانند مضر و حتی کشنده باشند. چند نکته ایمنی در این زمینه وجود دارد:

- ✓ قبل از مصرف هر گونه گیاه جدید، مشاوره لازم را دریافت کنید.
  - ✓ اگر دیابت دارید، با پزشک خود صحبت کنید. سطح قند خون خود را مرتباً بررسی کنید.
  - ✓ اگر یک گیاه جدید را امتحان می کنید، مراقب تغییر علائم خود باشید.
  - ✓ برخی از گیاهان (یا دوز اشتباه از گیاه) می توانند فشار کار کلیه ها را افزایش داده و موجب سمیت کلیوی شوند. (در صورتی که کلیه ها خوب کار نکنند)
- قبل از این که از یک گیاه استفاده کنید، بررسی کنید که آیا:
- توسط کلیه ها دفع می شود؟
  - لخته شدن خون را سریعتر یا کندتر می کند؟
  - فشار خون را بالا می برد؟
  - آیا بر سطح پتاسیم تأثیر می گذارد؟

#### نکته:

هر بار که یک گیاه به درمان قبلی خود اضافه می کنید، دقت کنید که چگونه بر بدن شما تأثیر می گذارد و همیشه با میزان کم شروع کرده و هنگام استفاده از گیاهان دارویی برای درمان بیماری مزمن صبور باشید. گاهی ممکن است گیاهان کارایی لازم را نداشته باشند و نباید به سرعت داروهای شیمیایی انتظار مشاهده تغییرات را داشته باشید. خرید داروهای گیاهی به صورت فله ای ممکن است ارزان تر باشد، اما می توانند سریعتر قدرت خود را از دست بدهند.

محصولات گیاهی انواع مختلفی دارند. چای ها و دمنوش های گیاهی می توانند داروهای مفیدی باشند. شما می توانید قدرت درمانی آنها را با استفاده بیشتر از آنها تغییر دهید. اگر محدودیت مصرف مایعات دارید، دمنوش های گیاهی را در مایعات روزانه خود حساب کنید. گاهی از گیاهان دارویی بصورت تنتور، کپسول و یا تونیک که حاوی درصد پایین الکل هستند، استفاده می شود.

**توجه:** برخی از دمنوش های گیاهی ممکن است حاوی پتاسیم باشند. بنابراین پتاسیم خود را از پزشک بپرسید و سپس از دمنوش های گیاهی استفاده کنید. از پزشک یا داروساز خود بپرسید که آیا گیاه مورد نظر با سایر داروهای شما تداخل خواهد داشت. برچسب های اطلاعات محصولات گیاهی را به دقت بخوانید. و یک دفترچه یادداشت برای علائم و تغییرات آنها داشته باشید.

**گیاهان دارویی عبارتند از:**

#### ▪ زغال اخته

موارد استفاده: از کلیه ها، کبد و قلب در برابر آسیب محافظت می کند، از تومور روده پیشگیری می کند و خارش را کاهش می دهد. آنتی اکسیدان های قوی در زغال اخته به افزایش جریان خون در چشم کمک می کند. زغال اخته ممکن است باعث بهبود یا محافظت در برابر بیماری هایی مانند رتینوپاتی دیابتی و مشکلات شبکیه شود. آنتی اکسیدان های موجود در زغال اخته نیز می توانند از بیماری قلب و عروق خونی و سرطان محافظت کنند. زغال اخته حاوی پروتئین هایی است که می تواند به ترمیم زخم ها و به پیشگیری از ذات الریه کمک کند.



اشکال مصرف: میوه تازه، چای و دمنوش، کپسول  
 هشدار: اگر از داروهای رقیق کننده خون مانند هپارین، وارفارین، آسپرین استفاده می کنید و یا استامینوفن، ایبوپروفن یا ناپروکسن مصرف می کنید باید از مصرف زغال اخته اجتناب کنید.

#### ▪ بابونه

بابونه گیاهی با گل های ریز و شبیه گل های مرواریدی است.  
 موارد استفاده: بابونه یک تونیک گیاهی است که به کاهش اضطراب و ناراحتی معده ناشی از استرس کمک می کند. همچنین در درمان زخم مفید است.



اشکال مصرف: چای و دمنوش

هشدار: اگر به بابونه حساسیت داشته باشید آلرژی می تواند به صورت راش، خس خس سینه، قرمزی و خارش چشم و یا به عنوان یک واکنش شدیدتر بروز کند. اگر داروهای رقیق کننده خون مانند هپارین، وارفارین یا آسپرین مصرف می کنید، باید از مصرف بابونه اجتناب کنید. بابونه ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهد. مصرف بابونه همراه با مواد مخدر و داروهای مسکن ممکن است باعث ایجاد احساس خواب آلودگی شود.

#### ■ قاصدک

قاصدک ها یک علف هرز معمولی هستند.

موارد استفاده: برگ قاصدک و ریشه های آن می تواند به عنوان یک غذا مصرف شود. برگ های تلخ آن را می توان در روغن تفت داد یا آب پز کرد. چای قاصدک می تواند دفع سموم را افزایش دهد. قاصدک یک ادرار آور ملایم است که می تواند به دفع مایعات اضافی بدن کمک کند. قاصدک حاوی آنتی اکسیدان هایی است که می تواند به بدن کمک می کند تا آسیب سلولی را ترمیم کند و برای درمان سرطان خون مفید باشد.



اشکال مصرف: برگ و ریشه، کپسول

هشدار: برگ ها را خیلی خوب بشویید و مطمئن شوید که آنها سمپاشی نشده اند. نصف فنجان این گیاه که آب پز شده، 121 میلی گرم پتاسیم دارد. برخی از افراد ممکن است به قاصدک حساسیت داشته باشند. اگر متوجه

بثورات پوستی شدید و اگر داروهای رقیق کننده خون مانند هپارین، وارفارین و آسپرین مصرف می کنید، باید از مصرف آن اجتناب کنید.

#### ▪ سرخارگل (اکیناسه)

سرخارگل (اکیناسه) یک گیاه دارویی است که استفاده آن در آمریکای شمالی و اروپا بسیار معمول است و به عنوان دارویی برای بهبود سرماخوردگی استفاده می شود.

موارد استفاده: اکیناسه ممکن است سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و می تواند به کاهش تعداد و طول مدت سرماخوردگی کمک کند. اکیناسه یک آنتی اکسیدان است که به خلاص شدن بدن از رادیکال های آزاد که می تواند باعث آسیب سلولی شود، کمک می کند.



اشکال مصرف: کپسول، تنتور، چای و دمنوش

هشدار: از آنجایی که اکیناسه سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، آن را با داروهای سرکوب کننده ایمنی مانند استروئیدها یا سایر داروهای پیوند مصرف نکنید. اکیناسه می تواند موجب سمیت کبدی شود و نباید بیش از 8 هفته مصرف شود. هم چنین با داروهای دیگری که برای کبد سمیت ایجاد می کنند مانند استامینوفن، استروئیدها، متوتروکسات، آمیودارون، کتوکونازول مصرف نشود. آلرژی به این گیاه می تواند به صورت بثورات پوستی، کهیر، خس خس سینه یا یک واکنش شدیدتر مانند درماتیت ایجاد شود.

#### ▪ سیر

سیر گیاهی است که در آشپزی هم استفاده می شود.

موارد استفاده: سیر نه تنها در غذا خوشمزه است بلکه به عنوان یک آنتی بیوتیک قوی عمل می کند و با باکتری ها و ویروس ها مبارزه می کند. سیر از سیستم ایمنی بدن حمایت می کند حتی برای کند کردن رشد برخی از سلول های سرطانی استفاده می شود. انواع مطالعات نشان می دهد که ممکن است به پیشگیری از سرطان روده بزرگ و کاهش فشار خون کمک کند. سیر ممکن است به مبارزه با خستگی، پیشگیری از دیابت یا عوارض آن کمک کند. خاصیت آنتی اکسیدانی سیر می تواند برای محافظت از کلیه ها در برابر آسیب ها کمک کننده باشد. بهتر است از سیر در آشپزی به صورت تازه استفاده شود. اگر سیر را خرد می کنید، 15 دقیقه قبل از پخت استراحت دهید تا آنتی اکسیدان های قوی تری تشکیل شود. پختن سیر ممکن است برخی از ترکیبات مفید آن را از بین ببرد.



اشکال مصرف: تازه، قرص، کپسول، روغن، تنتور

هشدار: اگر داروی کاهش دهنده قند خون مصرف می کنید، سیر ممکن است باعث هیپوگلیسمی شود. سیر دارای ترکیباتی است که ممکن است سطوح سایر داروها را کاهش دهد، بنابراین تداخلات دارویی ممکن است با دوزهای بالای سیر رخ دهد.

### ▪ زنجبیل

زنجبیل ریشه ای است که در آشپزی و به عنوان درمانی شفابخش استفاده می شود. موارد استفاده: زنجبیل برای افزایش اشتها، کاهش تهوع و استفراغ استفاده می شود. حتی در درمان باکتری هلیکوباکتر پیلوری که باعث ایجاد زخم معده، سوء هاضمه و حتی سرطان معده و روده بزرگ می شود، مورد استفاده قرار می گیرد. در برخی از مطالعات، زنجبیل در کمک به زانو درد ناشی از آرتريت اثربخش بوده و موجب کاهش کلسترول و تری گلیسیرید می شود.

اشکال مصرف: تازه، رنده شده، کپسول، چای و دمنوش





هشدار: اگر داروهای رقیق کننده خون مانند هپارین، وارفارین و آسپرین مصرف می کنید، باید از مصرف آن اجتناب کنید. زنجبیل می تواند تولید اینترلوکین II را کاهش دهد. اگر پیوند شده اید، مطالعات نشان داده است که سطح خونی سیکلوسپورین را به اندازه 70٪ کاهش دهد. مصرف زنجبیل ممکن است نتایج درمان را تغییر دهد.

### ■ جینسینگ

ریشه جینسینگ بیش از 2000 سال است که برای درمان بسیاری از بیماری ها استفاده می شود. موارد استفاده: جینسینگ کره ای، قرمز رنگ است و برای کمک به درمان اختلال نعوظ در مردان و عملکرد جنسی در زنان استفاده می شود. مطالعات نشان می دهد که برای درمان سرطان سینه یا رفع خستگی ناشی از سرطان مفید است. همچنین در بهبود تنفس در افراد مبتلا به انسداد مزمن ریه (COPD) موثر است.

اشکال مصرف: کپسول، چای و دمنوش



هشدار: جینسینگ می تواند با سایر داروها تداخل داشته باشد و آنها را قوی تر یا ضعیف تر کند. به عنوان مثال، می تواند اثر داروهایی مانند، دیگوکسین، وارفارین، استروژن یا داروهای استروئیدی را افزایش دهد. مصرف جینسینگ با هر داروی ضد افسردگی ممکن است باعث شیدایی و سرخوشی فرد شود. همچنین ممکن است باعث سردرد شود.

## ▪ ادویه ها

بسیاری از ادویه های غذایی مانند فلفل، دارچین، سیر، میخک، زنجبیل، مرزنجوش، پوست لیمو و پرتقال، پونه کوهی، نعناع، مریم گلی، آویشن و زردچوبه دارای سطوح بسیار بالایی از آنتی اکسیدان ها هستند. آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که سمومی به نام "رادیکال های آزاد" که باعث آسیب سلولی می شوند را پاک می کنند. همچنین به محافظت از بدن در برابر سایر مواد مضر مانند کلسترول کمک کرده، درد ناشی از آرتریت و التهاب را کاهش می دهد و حتی برخی از ویروس ها را از بین برده و حتی ممکن است از برخی سرطان ها و تومورهای در حال رشد جلوگیری کند. دارچین به کنترل سطح قند خون نیز کمک می کند و زردچوبه برای درمان بیماری های کبدی استفاده می شود. بنابراین، سعی کنید غذای خود را بدون نمک و با ادویه بهبود ببخشید.



## ▪ زالزالک

درختچه زالزالک از خانواده گل سرخ است.

موارد استفاده: تحقیقات نشان می دهد که زالزالک سلول های سرطانی حنجره را از بین می برد، از آسیب سلولی جلوگیری می کرده و با کاهش سطح چربی خون، سلامت قلب را بهبود می بخشد. برخی از مطالعات نشان داده اند که زالزالک می تواند به تقویت قلب پس از حمله قلبی، بهبود ریتم قلب و بهبود عملکرد بطن چپ در افراد مبتلا به نارسایی قلبی کمک کند تا کمتر احساس خستگی و تنگی نفس داشته باشند. همچنین زالزالک به عنوان درمان سردرد نیز استفاده می شود.

اشکال مصرف: میوه تازه، کیسول، پودر



هشدار: زالزالک ممکن است باعث بثورات جلدی، سردرد، تعریق، سرگیجه، تپش قلب، خواب آلودگی و مشکلات گوارشی شود. همچنین ممکن است با داروهای فشارخون و برخی داروهای قلبی مانند دیگوکسین تداخل داشته باشد.

#### ■ بادرنجبویه

بادرنجبویه گیاهی خوشبو و معطر با عطر و طعمی شبیه لیمو است.

موارد استفاده: از این گیاه به عنوان یک ضد ویروس قوی، برای ویروس هرپس (تبخال) استفاده می شود. مطالعات نشان می دهند که بادرنجبویه به عنوان آرامبخش و برای تقویت حافظه با بهبود عملکرد مغز و کاهش بی قراری در افراد با بیماری آلزایمر موثر است. بادرنجبویه دارای سطوح بسیار بالایی آنتی اکسیدان است که به جلوگیری از آسیب سلولی کمک می کند.

اشکال: کپسول، عصاره، چای و دمنوش



#### ■ ریشه شیرین بیان

ریشه شیرین بیان برای هزاران سال است که به عنوان درمان گیاهی مورد استفاده قرار می گیرد.

موارد استفاده: شیرین بیان یک گیاه قوی برای کاهش استرس و خطر ابتلا به زخم معده و برای محافظت از کبد استفاده می شود. شیرین بیان می تواند باعث مرگ سلول های سرطانی و HIV شود.

اشکال: کپسول، چای و دمنوش



هشدار: شیرین بیان شیرین بیان حاوی گلیسیریزین است که نشان داده شده است که فشار خون و احتباس آب در بدن را افزایش می دهد.

هشدار: شیرین بیان می تواند فشار خون و سطح سدیم خون را افزایش و سطح پتاسیم را کاهش دهد و اگر برای چهار هفته یا بیشتر استفاده شود باعث ادم می شود. اگر فشار خون بالا دارید یا قرص فشار خون مصرف می کنید از مصرف شیرین بیان بپرهیزید. به دلیل از دست دادن پتاسیم، شیرین بیان ممکن است اثر ملین داشته باشد. شیرین بیان یک مختل کننده قوی هورمون های جنسی و انسولین است و می تواند سطح تستوسترون را در بدن کاهش داده و می تواند مانند استروژن در زنان عمل کند. شیرین بیان با برخی از داروها تداخل دارد.

### ■ خار مریم

خار مریم گیاهی یک ساله است که در خاک خشک و سنگی در اکثر مناطق رشد می کند. موارد استفاده: خار مریم به حذف سموم مانند دفع باقی مانده داروها در کبد کمک می کند. مطالعات نشان داده اند که خار مریم ممکن است به درمان افراد مبتلا به هیپاتیت، بیماری سیروز کبدی و کنترل قند خون در افراد دیابتی مفید باشد.

اشکال: کپسول



### ■ گزنه

گزنه یک گیاه چند ساله با پرزهای ریز که باعث ایجاد سوزش دردناکی برای چند ساعت می شود. گرم کردن یا خشک کردن گیاه مانع از گزش آن و ایجاد سوزش می شود.



موارد استفاده: گزنه پخته شده سرشار از مواد معدنی است. ریشه ها، دانه ها یا برگ های منجمد شده، بسیار ارزشمند هستند. برگ گزنه به عنوان داروی ادرارآور، درمان سنگ کلیه و مشکلات پروستات استفاده می شود. در یک مطالعه اثبات شده است که عصاره گیاه گزنه به کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت کمک می کند. همچنین ثابت شده است که گزنه التهاب را کاهش داده و به درد ناشی از آرتрит روماتوئید کمک می کند.

اشکال: کپسول، چای، عصاره

هشدار: اگر بیماری شدید کلیوی دارید و اگر تحت دیالیز هستند یا احتباس مایعات به دلیل نارسایی احتقانی قلب دارید، از مصرف گزنه اجتناب کنید. گزنه ممکن است با داروهای فشار خون تداخل داشته باشد. هرگز برگ های گیاه را بصورت خام نخورید. اگر به گزنه حساسیت دارید، ممکن است باعث ایجاد بثورات شود. می توانید از برگ های تازه، برگ های کوچک و جوان گزنه چای درست کنید، برگ های قدیمی گزنه حاوی اگزالات هستند که می توانند کلیه ها را تحریک کند.

#### ▪ سنبل الطیب

سنبل الطیب یا اسطوخودوس گیاهی کوچک چند ساله با گل های صورتی، سفید است. موارد استفاده: این گیاه مدتهاست که به عنوان گیاه درمانی برای درمان بی خوابی استفاده می شود و کیفیت خواب را بدون ایجاد مشکل بهبود می بخشد.

در یک مطالعه تحقیقاتی، سنبل الطیب در کاهش علائم سندرم پاهای بی قرار کمک کننده بود. هم چنین برای کاهش اضطراب همراه با گیاه خار مریم برای درمان افسردگی همراه با اضطراب مورد استفاده قرار می گیرد.

اشکال: ریشه گیاه، کپسول، چای و دمنوش



هشدار: اگر باردار هستید از سنبل الطیب استفاده نکنید. سنبل الطیب را با الکل یا سایر داروهای خواب آور مخلوط نکنید چون ممکن است بیش از حد خواب آلودگی ایجاد کند. سنبل الطیب باعث خواب آلودگی می شود، بنابراین از رانندگی و یا کار با ماشین آلات خودداری کنید.

## ▪ اسانس های گیاهی

در سال 1930 دکتر ادوارد باخ، پزشک انگلیسی و هومیوپات، در مورد گیاهان و گل های شفابخش تحقیقات خود را آغاز نمود و باور داشت که گیاهان و گلها، راز شفای انسانها هستند. بنابراین، سال ها را در طبیعت گذراند. باخ معتقد بود که همه انسانها، حیوانات و گیاهان دارای میدان های انرژی و نیروی شفابخشی هستند که می توانند به یکدیگر منتقل کنند. شفای ارائه شده توسط گل ها و گیاهان، عرقیجات و اسانس های آنهاست که به داروهای هومیوپاتی بسیار شباهت دارد.

### نحوه استفاده از عرقیجات و اسانس گیاهان:

دکتر باخ 38 اسانس گیاهی خود را در هفت دسته که او معتقد بود در تمام زندگی ما انسانها وجود دارد، طبقه بندی کرد:

- ترس
- تنهایی
- حساسیت بیش از حد
- غم و اندوه
- عدم قطعیت
- عدم علاقه به زندگی
- توجه بیش از حد به دیگران

شما با ریختن چند قطره از یک اسانس گیاهی در آبی که در طول روز می نوشید، می توانید برای درمان یک احساس، تغییر یا متعادل کردن عواطف خود استفاده کنید. گاهی ممکن است هیچ تغییری مشاهده نکنید. شاید مشکلی وجود داشته باشد که تاثیر آن را کمتر و یا حتی بیشتر می دانید. گاهی ممکن است نیاز باشد که از اسانس ها برای یک ماه یا بیشتر استفاده کنید تا روح و احساسات خود را متعادل کرده و از آن لذت ببرید.

## ▪ رایحه درمانی

آروماتراپی یا رایحه درمانی روشی با قدمت هزاران ساله با استفاده از گیاهان معطر و روغن ها برای درمان است. عطرها، بخورها و اسانس های گیاهی در دوران باستان ارزش زیادی داشتند. شاید مصری ها بیشتر از سایر فرهنگ ها به دلیل عشق آنها به عطرها و استفاده از گیاهان و روغن هایی مانند سدر برای حفظ مومیایی ها شناخته شده باشند. تولد دوباره رایحه درمانی با گیاه اسطوخودوس رخ داده است. اصطلاح «آروماتراپی» برای اولین بار در سال 1965 سال ها پیش توسط یک شیمیدان فرانسوی عطر به نام گاتفوسه استفاده شد. دست گاتفوسه که در آزمایشگاه کار می کرد، به شدت سوخت و دست خود را در خمره ای پر از اسانس اسطوخودوس فرو کرد. دست وی بدون ایجاد تاول به سرعت التیام پیدا کرد و مطالعه خود را در مورد اثرات درمانی روغن های گیاهی آغاز کرد.

اسانس ها سرشار از خواص درمانی هستند و برخی می توانند به آرامش اعصاب کمک کنند. آنها بر روی پوست یا با استنشاق مورد استفاده قرار گرفته به طور نامحسوسی شیمی بدن را تغییر می دهند و موجب تعادل در بدن می شوند. آنها یک روش آرامش بخش برای درمان اضطراب یا سایر احساسات فرد هستند. قبل از استفاده از این اسانس ها با یک پزشک متخصص آروماتراپی مشورت کنید. استفاده از آنها در دوران بارداری و همزمان با برخی داروها، می تواند آلرژی ایجاد کند. اگر به اسانس ها حساسیت دارید، همیشه مقدار کمی از آن را امتحان کنید. هشدار: روغن ها و اسانس ها برای استعمال خارجی هستند. قبل از استفاده آنها را در یک لوسیون یا روغن دیگر رقیق کنید و سپس مورد استفاده قرار دهید.

اسانس های زیادی وجود دارد که با استفاده از آنها، موارد مورد علاقه خود را خواهید یافت. اسطوخودوس یک گیاه کلاسیک برای کاهش تنش و استرس و کمک به خواب آرام برای تمام سنین است.

#### ✓ استفاده روزانه از اسطوخودوس :

12 قطره اسانس اسطوخودوس را به 100 سی سی آب اضافه کنید. قبل از استفاده خوب تکان دهید و در محیط اسپری کنید. اسپری را از چشم خود دور نگه دارید. اسطوخودوس رایحه ای آرامش بخش دارد و اسپری بر روی بالش قبل از خواب می تواند به خواب بهتر کمک کند.

#### ✓ تهیه روغن ماساژ اسطوخودوس:

پنج قطره اسانس اسطوخودوس را به روغن بادام اضافه کنید. این روغن را می توانید به پوست خود بمالید یا آن را به آب وان اضافه کنید. در زمان هایی که استرس دارید، یک قطره بابونه به روغن ماساژ اضافه کنید، قبل از خواب آن را روی سینه خود بمالید.

#### ✓ تهیه عصاره اسطوخودوس برای حمام:

وان را پر کنید، 4-6 قطره اسانس اسطوخودوس اضافه و با آب مخلوط کنید. اگر دوست دارید برای رایحه قویتر اسانس بیشتری اضافه کنید.

#### انتخاب های آروماتراپی:

چند روغن ضروری وجود دارد که ممکن است بخواهید از آنها استفاده کنید:

- بهبود خلق و خو: رزماری، لیمو، نارنگی
- بهبود هوشیاری و حافظه: رزماری
- تسکین پوست مبتلا به درماتیت: گل پامچال
- کاهش اضطراب: بابونه، بادرنجبویه، اسطوخودوس
- کاهش ترس: اسطوخودوس
- آرامش و خواب بهتر: اسطوخودوس

- تسکین درد: سنبل الطیب در آب حمام
- آکنه: روغن درخت چای
- از بین بردن باکتری ها: روغن درخت چای
- چربی سوزی: گریپ فروت
- عدم تعادل هورمونی: اسطوخودوس، شمعدانی
- کمک به حافظه: نعناع
- برای رشد مو در آلوپسی: ترکیبی از آویشن، رزماری، اسطوخودوس و سدر به مناطق آسیب دیده مالیده شود.

### ماساژ و بدنسازی

در بسیاری از فرهنگ ها از لمس بدن برای بازیابی سلامتی استفاده کرده اند. چینی ها و ژاپنی ها را بعنوان ابداع کنندگان طب فشاری می شناسیم و تصاویر مقبره پزشک مصری دوران باستان را نشان می دهد که پا را مالش می دهند که ممکن است یک تکنیک درمانی در آن دوره باشد. بقراط پزشک نیز که حدود سال 460 قبل از میلاد متولد شد، از «مالش و ماساژ برای تسکین درد مفاصل» صحبت می کرد. سبک های ماساژ برای هر عضوی از بدن متفاوت است. اما یک روش رایج نشان می دهد که زمانی که جریان انرژی بدن مسدود شده، به سلامتی آسیب می رساند و ماساژ می تواند به بازیابی جریان انرژی برای کمک به بهبودی بیماری یا افزایش نشاط کمک کند. ماساژ نوعی لمس درمانی است که با فشار به عضلات یا بافت های نرم برای کاهش استرس استفاده می کند و درد ماساژ ممکن است باعث درمان شود.

انواع ماساژ بدن عبارتند از:

- ❖ ماساژ برای بهبود جریان خون، افزایش انعطاف پذیری و کاهش استرس
  - ❖ رفلکسولوژی سیستمی برای اعمال فشار بر روی نقاط مشخص شده روی پا یا دست ها منطبق با اندام های داخلی بدن برای درمان و از بین بردن استرس
  - ❖ طب فشاری با اعمال فشار به نقاط خاص با انگشتان همچنین با آرنج، زانو، دست و پا
  - ❖ درمان کرایوساکرال که از طریق فشار ملایم ماساژ، سبب تنظیم جریان مایع مغزی- نخاعی می شود.
- در طول جلسه ماساژ، ماساژ درمانگر از شما سوالاتی در مورد سلامتی، درد، علائم بیماری مزمن بپرسد. ماساژ درمانگران ممکن است در مطب خصوصی یا باشگاه ها و اسپا، کار کنند. برخی صندلی های ماساژ با قابلیت حمل وجود دارند.



ماساژ گردن و قسمت فوقانی پشت بسیار رایج هستند. اگر در یک مکان خصوصی ماساژ کل بدن انجام می دهید، می توانید لباس خود را درآورید. یک حوله زیر سرتان خواهید داشت و به جز قسمت هایی از بدن که روی آن کار می شود، اندام های خصوصی شما پوشیده خواهد بود.

### انواع ماساژ:

انواع مختلفی از ماساژ وجود دارد که تکنیک و مزایای هر کدام از آنها متفاوت است:

✓ **ماساژ سوئدی:** یک سبک رایج از ماساژ برای آرامش و انرژی بخشیدن به بدن است. از حرکات دست برای ماساژ بافت های نرم استفاده می شود.

تمام حرکات به سمت قلب انجام می شود، بنابراین یک راه عالی برای بهبود جریان خون است. از یک روغن یا لوسیون برای سهولت حرکت دستها استفاده می شود.

✓ **ماساژ عصبی - عضلانی:** از فشار بیشتری برای رسیدن به بافت های عمقی تر، تاندون ها و عضلات استفاده می شود.

✓ **ماساژ چینی:** برای ماساژ شفا بخش شکم، از طریق تمرکز بر ناف، انسداد اندام ها برطرف شده و کارایی آنها افزایش می یابد.

### رفلکسولوژی

رفلکسولوژی یک درمان لمسی است که از فشار نقاطی بر روی دست ها، پاها و گاهی اوقات گوش ها استفاده می کند. این نقاط به اندام ها و غدد مربوط می شوند و لمس نقاط سیگنال های عصبی ایجاد کرده و پیام به مغز و از مغز به اندام ها ارسال می شود. از رفلکسولوژی می توان برای تسکین درد، تقویت بدن، بهبود نشاط و تندرستی استفاده کرد. در این روش درمانی سیستم بدن را به 10 منطقه تقسیم می کنند که از سر تا انگشتان پا ادامه می یابد. در نوک هر کدام از انگشتان پنج منطقه وجود دارد. هر نیمه از بدن، یک منطقه از نوک انگشت شست به سر و از سر به سمت انگشت شست مربوط می شود. با فشار دادن روی دست ها یا پاها در نواحی مختلف بر اندام های بدن متناسب با آن ناحیه تاثیر می گذارد. از طریق سوابق بیماری، یک رفلکسولوژیست آموزش دیده نقاطی از دست و پاها را پیدا می کند که دارای عدم تعادل یا انسداد هستند.

نقاط حساس یا دردناک روی پاها نشان دهنده عدم تعادل است. لمس این نقاط کمک می کند تا بدن تعادل خود را بازیابد. رفلکسولوژی توسط دکتر ویلیام فیتزجرالد جراح گوش، حلق و بینی ابداع شد. او متوجه شد که فشار زیاد بر روی نقاطی در دستها و پاها، قسمت هایی از بدن را بی حس کرده و او توانست بدون استفاده از بی حسی موضعی، عمل جراحی انجام دهد.

## طب فشاری

طب فشاری اصطلاحی برای یک سیستم کاربردی فشار به جای سوزن در طب سوزنی است. طب فشاری پیچیدگی های خاص خود را داراست ولی می توان با چند تکنیک ساده مراقبت از خود را با استفاده از نقاطی که «خودتنظیم شونده» هستند، بدن خود را متعادل کرد. اگر روی یکی از این نقاط فشار دهید، متناسب با نیاز شما، بدن انرژی کم یا زیاد به آن منطقه ارسال خواهد کرد. انواع مختلفی از طب فشاری وجود دارد. شیاتسو و جین شین دو انواع اصلی هستند که در زیر به آنها خواهیم پرداخت:

شیاتسو یک ماساژ سنتی ژاپنی است که با ماساژ کل بدن با فشار به نقاط طب سوزنی، کشش و حرکت انجام می شود. ماساژ شیاتسو جریان انرژی را بالا برده و جریان خون را بهبود می بخشد.

جین شین دو: جین شین دو، که به معنی «مسیر روح مهربان»، ماساژ ژاپنی و روان درمانی آمریکایی را ترکیب کرده و به تعادل انرژی، تنفس و حرکت کمک می کند. این روش درمانی توسط یک روان درمانگر کالیفرنایی به نام آیونا ابداع شد که معتقد بود که وقتی بدن تنش را از ماهیچه ها آزاد می کند، اغلب احساس رهایی وجود دارد. یک جلسه طب فشاری با پرسیدن سؤالات شروع می شود و برای اطمینان از تشخیص، قبل از شروع درمان علائم و نشانه هایی که ممکن است باعث مسدود شدن نبض ها شوند، مورد بررسی قرار می گیرند. سپس با فشار ملایمی به نقاط خاصی از بدن وارد می شود بطوریکه یک نقطه به مدت 3 دقیقه فشار داده می شود. همچنین ممکن است از روش های تنفسی استفاده شود.

## درمان کرانیوساکرال (CST)

CST یک لمس درمانی ملایم برای حمایت از سیستم عصبی است که با متعادل کردن جریان مایع مغزی نخاعی که اطراف مغز و نخاع را احاطه کرده است، عمل می کند. با این روش سیستم عصبی می تواند آرام شده و روان تر کار کند. CST برای درمان دردهای مزمن، اختلالات مغزی، افسردگی، میگرن، اختلالات یادگیری و اختلالات سیستم عصبی مورد استفاده قرار می گیرد. در این روش درمانی بیمار با لباس کامل روی میز ماساژ بصورت دراز کش قرار می گیرد و درمانگر به آرامی بدن را لمس، جریان مایع مغزی- نخاعی را احساس کرده و با فشار ملایم به قسمت هایی از سر، ستون فقرات و دنبالچه سرعت جریان مایع را متعادل می کند. جلسات حدود 30-60 دقیقه طول می کشد. بیماران اغلب اظهار می کنند که احساس آرامش زیادی داشته و ممکن است به خواب ملایمی فرو روند.

## درمان های ذهن و بدن

بدن و ذهن چگونه به هم مرتبط هستند؟ آیا افکار، باورها و احساسات بر سلامتی و تندرستی تأثیر می گذارند؟ برای پاسخ به این سوالات دانشمندان و پزشکان در حال انجام مطالعات زیادی هستند. اما حتی بدون دانستن آنها هم می توانیم پیوند میان روح و جسم را احساس کنیم. اصطلاح «استرس» نه تنها به آنچه برای انسان اتفاق

می‌افتد، بلکه به نحوه واکنش وی به آن نیز اشاره دارد. جسم و روح انسان هر دو می‌توانند منجر به سلامتی یا بیماری شوند. با آموزش ذهن و بدن، می‌توانید یاد بگیرید که تنفس، ضربان قلب، فشار خون، الگوی امواج مغزی و کنترل عضلات خود را تغییر دهید. این عملکردهای اساسی به تمام سیستم‌های بدن، حتی سیستم ایمنی مربوط می‌شود. با درمان ذهن و بدن، می‌توانید خود را آموزش دهید تا بدن در هنگام استرس آرام بماند. کسانی که از تکنیک‌های ذهن و بدن استفاده می‌کنند، می‌گویند که انرژی بیشتری دارند، بهتر می‌خوابند، کمتر احساس اضطراب و افسردگی می‌کنند، احساس عاطفی و معنوی و تندرستی بیشتری دارند. با این تمرین‌ها، درد مزمن برخی از بیماران تسکین می‌یابد، قند خون آنان مدیریت می‌شود و علائم استرس کاهش می‌یابد.

درمان‌های ذهن و بدن عبارتند از:

- موسیقی: تغییر در خلق و خو با موسیقی
- مدیتیشن: تمرکز بر تنفس یا یک صدا
- تصویرسازی هدایت شده: استفاده از تخیل برای کمک به بهبودی
- یوگا: حرکاتی برای آرامش ذهن و تقویت بدن

### ✓ موسیقی

موسیقی چگونه بر ذهن و بدن من تأثیر می‌گذارد؟

بسیاری از ما از موسیقی لذت می‌بریم و برای سرگرمی، استراحت و تفریح از آن استفاده می‌کنیم. ما همیشه می‌دانستیم که ریتم بر مغز انسان تأثیر می‌گذارد و می‌تواند در تمرکز یا آرامش کمک کند. چه نوع موسیقی به آرامش شما کمک می‌کند؟ موسیقی کلاسیک، مدرن، جاز، طبیعت و یا صدای اقیانوس؟ موسیقی که "شفا" یا "احساس خوب" به شما می‌دهد، می‌تواند بر ذهن و بدن شما تأثیرگذار باشد. می‌توانید یاد بگیرید که چه موسیقی را دوست دارید و با آن احساس آرامش می‌کنید. برخی از آهنگسازان پیوند بین موسیقی و میدان‌های انرژی بدن یا چاکراها را بررسی کرده‌اند. آنها بر این باورند که صداها می‌توانند برای هماهنگ کردن انرژی و تعادل چاکراها، برای ایجاد تعادل بیشتر در زندگی فیزیکی، عاطفی و معنوی بدن استفاده شوند.

### ✓ مدیتیشن

وقتی کلمه "مدیتیشن" را می‌شنوید، ممکن است کسی را تصویر کنید که با پاهای ضربدری روی بالش بر روی زمین نشسته است و متعجب شوید که چگونه می‌تواند به این شکل بنشیند. اکثر ما فکر می‌کنیم از انعطاف پذیری زیادی برخوردار نیستیم و راه‌های دیگری مانند نشستن بر روی صندلی یا چهارپایه پیدا خواهیم کرد. مدیتیشن راهی برای توقف افکار و آرام کردن بدن و ذهن است و فقط به لحظه‌ای که در آن حضور داریم توجه کرده و فکر می‌کنیم.

## • تمرین های مدیتیشن

انواع مختلفی از مدیتیشن وجود دارد که با قصد آرام کردن ذهن انجام می شوند. راه های زیادی برای آرام کردن ذهن وجود دارد که گفتن آنها آسان تر از انجام دادن است، زیرا افکار انسان تمایل دارند تا روند آرامش ذهن را مختل کنند. برخی از افکار بی سر و صدا تکرار می شوند. سعی کنید هر کدام از تمرینات مدیتیشن را به مدت 15-30 دقیقه در روز انجام دهید که می تواند واکنش بدن به استرس را تغییر دهد. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که مدیتیشن باعث کاهش ضربان قلب و تنفس شده، فشار خون را کاهش می دهد و درد ناشی از تنش عضلانی و سردرد را کاهش می دهد که تغییرات آنها باعث ایجاد آرامش شده و به بازیابی بدن کمک می کند. همچنین امواج مغزی را آرام و در عین حال هوشیار می کند.

شما می توانید از کلماتی مانند کلمات زیر استفاده کنید:

"آرامش" و "عشق" یا سایر عبارات معنوی که حس خوبی به شما می دهد.

مراحل فرآیند تمرین عبارتند از:

مرحله 1: یک کلمه یا عبارت کوتاه را انتخاب کنید.

مرحله 2: ساکت در یک موقعیت راحت بنشینید.

مرحله 3: چشمان خود را ببندید.

مرحله 4: عضلات خود را شل کنید.

مرحله 5: به آرامی و به طور طبیعی و آرام نفس بکشید. کلمه یا عبارت تمرکز خود را تکرار کنید. در حالی که نفس خود را بیرون می دهید، بی کلام برای خودتان دعا کنید.

مرحله 6: نگران نباشید، وقتی افکار دیگری به ذهن تان می رسد، فقط به تکرار عبارت خود ادامه دهید.

مرحله 7: به مدت 10 تا 20 دقیقه ادامه دهید.

مرحله 8: وقتی کارتان تمام شد، بلافاصله بلند نشوید، یک دقیقه ساکت بنشینید و چشمان خود را بسته نگه دارید.

مرحله 9: هر روز یک یا دو بار تمرین را ادامه دهید.

## یوگا

یوگا در اواخر دهه 1800 از هند جایی که برای بیش از 5000 سال بخشی از فلسفه دینی بوده، به آمریکا آمد. اکثر ما به یوگا به عنوان یک ورزش نگاه می کنیم، اما در هند، یوگا رشد محسوب می شود. آسانا، الگوهای تنفس، مدیتیشن، خود انضباطی معنوی و ... انواع مختلف یوگا هستند.

✓ فواید یوگا

بسیاری از افراد از انجام حرکات یوگا برای حفظ قوای جسمی و انعطاف پذیری بدن و برای آرامش ذهن لذت می برند. تمرینات یوگا می تواند:

- عضلات را قوی تر و انعطاف پذیرتر کند.
- ضربان قلب و فشار خون را کاهش دهد.
- جریان خون و عملکرد عصبی را بهبود بخشد.
- عملکرد اندام های داخلی را افزایش دهد.
- امواج مغزی را بهبود دهد.

تنفس ریتمیک و ذهن متمرکز تعادل بیشتری در بدن ایجاد می کند، بنابراین پس از مدتی می توان شدت تمرینات را افزایش داد. مطالعات و تحقیقات در حال بررسی این موضوع است که آیا یوگا به بهبود خواب کمک می کند یا خیر. نتایج این مطالعات نشان می دهد که یوگا به افراد کمک می کند تا خواب بهتری داشته باشند، زیرا یوگا ذهن و بدن را آرام می کند. شما می توانید یک ویدیوی آموزشی یوگا تهیه کرده و به انجام آن بپردازید، اما بهتر است با کلاس های حضوری و مربی واقعی شروع کنید.

### ✓ یوگا، دیابت و CKD

افرادی دیابتی که یوگا انجام می دهند اغلب اظهار می کنند که احساس بهتری دارند و قادر به مقابله با استرس زندگی هستند. بدن و ذهنشان کمتر به رویدادهای روزانه واکنش نشان می دهد که می تواند نوسانات قند خون و استفاده از انسولین را کاهش دهد.

### دعا و نیایش

اگر به قدرتی بالاتر یعنی خداوند اعتقاد دارید، دعا می تواند به سلامتی شما کمک کند. بسیاری از مردم برای نتایجی که انتظار دارند و یا خواسته های خود دعا می کنند، که ممکن است اتفاق افتاده و یا برآورده شود. در فرهنگ اسلامی، رویکرد افراد به نماز و دعا بیش از سایر فرهنگ هاست.

مطالعه ای بر روی 95 بیمار دیالیزی نشان داد که بیمارانی که برای آنها دعا شده بود کمتر به عفونت های مرتبط با جریان مبتلا شدند، بستری بیمارستان و تب کمتری نسبت به گروه شاهد در آنها مشاهده شد. در یک مطالعه تصادفی از 219 نفر از زنانی که از شرایط آزمایشگاهی برای باروری استفاده کرده بودند، دریافتند که زنانی که برایشان دعا شده بود احتمال بیشتری برای باردار شدن نسبت به گروه کنترل و شاهد داشتند.

تیم آموزشی دیاسیس