**اصول كلي در استفاده از داروهاي گياهي ؛ اندازه ها و مقادير و طرز تهيه و آماده كردن داروهاي گياهي  و  گياهان دارويي  براي استفاده**

**طرز تهيه داروهاي گياهي :‌**

|  |  |
| --- | --- |
| * [**شيرابه**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#shirabe#shirabe)
* [**پودر**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#powder#powder)
* [**ضماد (بانداژ و كمپرس)**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#zomad#zomad)
* [**كمپرس مرطوب**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#zom11#zom11)
* [**كمپرس گرم و خشك**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#zom2#zom2)
* [**داروهاي مخصوص شستشو**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#wash#wash)
* [**استفاده از داروهاي گياهي در وان حمام**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#van#van)
 | * [**اندازه ها و مقادير داروهاي گياهي**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#andaze#andaze)
* [**دم كرده**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#dam#dam)
* [**جوشانده**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#joosh#joosh)
* [**جوشانده ملايم**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#joosh1#joosh1)
* [**جوشانده معمولي**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#joosh2#joosh2)
* [**جوشانده قوي**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#joosh3#joosh3)
* [**خيسانده**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#khis#khis)
* [**خيسانده با آب سرد**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#khis1#khis1)
* [**خيسانده الكلي**](http://www.irteb.com/herbal/preparatiom.htm#khis2#khis2)
 |

**اندازه ها و مقادير :**

از آنجائيكه ممكن است در هنگام تهيه داروهاي گياهي ترازوي مناسب در دسترس نباشد مي‌توان از وسايل زير بعنوان واحد وزن استفاده نمود كه تقريباً برابر با اوزان مورد نظر مي‌باشد.

0/25 گرم  = يك چهارم قاشق مرباخوري

 5/0  گرم  = نيم قاشق مرباخوري گرم  = يك قاشق مرباخوري

2 گرم  = يك قاشق مرباخوري سرپر

  3  گرم  = يك قاشق غذاخوري پر 4     گرم  = يك قاشق غذاخوري لب‌پر

 5 گرم  = يك قاشق غذاخوري سرپر

 1فنجان = در حدود  ليتر آب و حدود 200 ميلي‌ليتر مقدار مصرف يك بار = يك فنجان متذكر مي‌گردد كه در مورد اوزان كمتر از 0/25 گرم حتماً مي‌بايستي از ترازوهاي دقيق استفاده گردد و در مواردي كه تنطورها و يا عصاره‌هاي خاصي مورد نظر باشد بايستي داروهاي مورد نظر را از داروخانه تهيه نمود.

**طرز تهيه داروهاي گياهي**

الف ـ دم كرده

دم كرده بهترين و با ارزشترين روش تهيه داروهاي گياهي است، زيرا اكثراً مهمترين مواد مؤثر گياهان داروئي در اثر جوشيدن از بين مي‌روند.

عصاره دم كرده بدين ترتيب تهيه مي‌شود كه مقدار تعيين شده از گياه خرد شده را با يك فنجان آب جوش (حداكثر يك ليتر) مخلوط كرده و به هم مي‌زنند سپس روي ظرف را پوشانده و مي‌گذارند كه 30-15 دقيقه دم بكشد، سپس آنرا صاف مي‌كنند. در صورتيكه بعضي از بيماران نسبت به داروي خاصي عدم تحمل نشان دهند، شايسته است كه در دفعات اول مصرف، دارو فقط 6 تا 8 دقيقه دم كشيده شود، در اين صورت مطمئناً بخوبي قابل مصرف بوده و مؤثر مي‌باشد.

 ب ـ جوشانده

اصولاً بايد توجه داشت كه روش جوشاندن، اغلب براي داروهائي بكار برده مي‌شود كه از ريشه، ريزم، پوست، رزين يا دانه‌ها تهيه مي‌گردند و يا هنگامي آنرا بكار مي‌برند كه اطمينان داشته باشند موادمتشكله مؤثر آنها در اثر حرارت از بين نمي‌روند و يا اين مواد بوسيلة آب سرد يا جوشيده از سلول گياهي حل و خارج نمي‌شوند. ضمناً توجه شود كه از ظروف آهني جهت جوشاندن گياهاي استفاده نگردد.

1- جوشاندن ملايم:

براي تهيه اين فرم از دارو مقدار معيني از گياه خرد شده را با  ليتر آب جوش مخلوط كرده و مي‌گذارند كه كمي قل بزند، سپس آنرا از اجاق دور كرده و مي‌گذارند كه چند دقيقه دم بكشد و در خاتمه آنرا صاف مي‌كنند.

2- جوشانده معمولي:

براي تهيه اين نوع دارو مقدار مورد نظر از گياه خرد شده را با  ليتر آب سرد مخلوط كرده و مي‌گذارند كه بجوش آيد سپس آنرا صاف مي‌كنند.

3- جوشانده قوي:

براي تهيه اين نوع دارو ابتدا مانند روش جوشانده معمولي مقدار معين گياه خرد شده را با  ليتر آب سرد مخلوط كرده و مي‌گذاند كه بجوش آيد. سپس آنرا از شعله دور كرده و روي ظرف را پوشانده و مي‌گذارند كه 10 دقيقه دم بكشد. و در خاتمه آنرا صاف مي‌كنند.

ج ـ خيسانده

1- خيسانده با آب سرد:

اصولاً روش خيساندن را اغلب براي گياهاني بكار مي‌برند كه مواد مؤثر آنها در اثر حرارت زود خراب يا تبخير مي‌شوند. براي انجام اين منظور بر روي مقدار مورد نظر از گياه خرد شده مقدار  ليتر آب سرد ريخته، درب ظرف را پوشانده و مي‌گذارند كه 6 تا 12 ساعت باقي بماند. هر چه ميزان اين زمان طولاني‌تر شود عصاره قوي‌تر خواهد بود.

2- خيسانده‌هاي الكلي:

اين روش اغلب براي گياهاني بكار مي‌رود كه مواد مؤثر آنها در آب حل نمي‌شوند. براي تهيه اين نوع دارو بر روي مقدار لازم از گياه خرد شده آن مقداري از الكل اتيليك 60 درصد را مي‌ريزند كه تمام قسمتهاي گياهي پوشيده شود، سپس در ظرف را بسته و چند روزي نگاه مي‌دارند (براي تهيه عصاره‌هاي قوي‌تر از الكل خالص يا 90 درصد استفاده مي‌شود).

توجه: تراي تهيه عصاره‌هايي به منظور خوراكي يا معالجه و ضد عفوني زخمها، غرغره‌ها و دهان شويي‌ها مي‌بايستي عصاره‌هاي تهيه شده پيوسته با آب رقيق گردد.

 د ـ شيرابه

براي تهيه شيرابه گياهان داروئي، گياه تازه را در هاوم (خرد كننده‌هاي الكتريكي) خوب له كرده و سپس داخل يك پارجه تميز نموده و فشار مي‌دهند. براي بكار بدن اين نوع دارو در مصرف خوراكي اغلب يك قاشق مرباخوري از شيرابه را در شير يا آب حل و ميل مي‌كنند.

هـ ـ پودر

براي تهيه پودر، گياه خشك شده را در هاون به صورت پودر درآورده و سپس با الك ريز الك مي‌كنند.

جهت كاربرد در مصرف خوراكي مقدار مورد نظر از پودر را در يك قاشق غذاخوري شير يا آب حل كرده و ميل مي‌كنند. جهت مصرف خارجي مثل ساير پودرها، به قسمت مورد نظر پاشيده مي‌شود.

و ـ ضماد (بانداژ)، كمپرس

اصولاً ضمادها را جهت رفع كبودي و كوبيدگي، احتقان، التهاب، كشيدن چرك از دمل‌ها، آرام كردن خراش‌ها و كشيدن سموم از بدن مورد استفاده قرار مي‌دهند و معمولاً گياهان داروئي موردنظر را بصورت خمير درآورده و بطور مستقيم روي بدن قرار مي‌دهند و يا آنرا ابتدا بر روي پارچه تميز كشيده و سپس مورد استفاده قرار مي‌دهند.

1-1-  بانداژ  يا كمپرس مرطوب نوع اول :

براي تهيه اين نوع دارو در صورتيكه دستور ديگري موجود نباشد بدين ترتيب عمل مي‌شود كه 10 گرم از گياه خرد شده را در  ليتر آب به صورت چاي دم مي‌كنند. سپس آنرا صاف كرده، چلانده و گرم گرم (نه داغ) به صورت كمپرس بكار مي‌برند.

البته بايد بر روي اين كمپرس گرم و مرطوب يك تكه پارچه غير قابل نفوذ و بروي ان دستمال گرم قرار داده شود.

 1-2-بانداژ يا كمپرس مرطوب نوع دوم :

گياه خرد شده داروئي را در يك كيسه پارچه‌اي كوچك قرار داده و در داخل آب جوش قرار مي‌دهند سپس آنرا صاف كرده و مطابق روش 1 عمل مي‌كنند.

2- كمپرس‌هاي گرم و خشك:

براي تهيه اين نوع دارو، گياه خرد شده را در يك كيسه تميز سفيد قرار داده و خشك خشك حرارت داده و بصورت كمپرس روي عضو قرار مي‌دهند.

 ز ـ داروهاي مخصوص شستشو

براي اين منظور گياه دارويي خرد شده را بطوري كه چاي را درست مي‌كنند آماده كرده و با آن زخمها را شستشو مي‌دهند.

ح ـ استفاده از داروهاي گياهي در حمامها

براي اين منظور 100 گرم از گياه خرد شده را در يك ليتر آب جوشانده و صاف مي‌كنند، سپس آنرا به مايع وان اضافه مي‌كنند. براي تهيه مايع جهت حمام پا كافي است كه 40 گرم از گياه در  ليتر آب جوشانده و بكار برد.

زماني كه گياهان به راحتي در دسترس باشند، كافي است كه از دم‌كرده گياه به مدت 15 دقيقه و يا خيسانده سرد 13 ساعته استفاده گردد.

**توجه:** نظر دانشجویان عزیز و علاقمند به گياه‌درماني را كاملاً به اين نكته جلب مي‌نمايم كه گياهان مورد نظر مي‌بايستي حتماً از عرضه كنندگان مطمئن تهيه و مصرف شوند. زيرا در غير اينصورت ممكن است گياهان تهيه شده به طور صحيح محصول برداري، خشك، انبار و نگهداري نشده باشد. از مصرف اين نوع گياهان به هيچ‌وجه اثر درماني مطلوب حاصل نخواهد شد. از طرف ديگر مي‌بايستي به دستور تهيه دارو كه در نسخه ذكر شده كاملاً توجه شود (دم كرده، جوشانده، خيسانده) زيرا اين روشهاي تهيه با توجه به مواد مؤثر موجود در گياه، كه بايد از گياه خارج شده و پس از مصرف اثر درماني خود را ظاهر سازد در نظر گرفته شده است. بدين سبب توصيه مي‌شود در صورتيكه دستور تهيه دارو در دسترس نباشد بخصوص در مورد داروئهائي كه از برگ و گلهاي گياهان تهيه مي‌گردد، آنرا بصورت دم‌كرده تهيه و استعمال نمايند.