



## کاهش تب با گیاهان دارویی

شناخته ترین دارو های ضد تب آسپرین است که از سالیسیلات های موجود در پوست درخت بید و گیاهات دیگر گرفته شده است. اسید سالیسیلیک دمای بدن را پایین می آورد ولی همین ماده باعث می شود تادمای گیاه تا حد معینی بالاتر از دمای محیط شود. دلیل ذوب شدن برف های اطراف برخی گیاهان در وسط زمستان همین سالیسیلات ها هستند.

قاعده کلی این است: هر تیبی را بلافاصله پایین نیاورید وقتی به حد ناراحت کننده ای رسید آن را درمان کنید. چون عموماً تب را نشانه وجو عفونت می دانند گاهی پایین آوردن آن اشتباه است تب درجه معینی برای بدن مفید است. بیشتر ریزسازواره های موجب بیماری ها در چنین دمایی از بین می روند.

## داروخانه سبز برای تب:

بید: با یک یا دو قاشق مربا خوری خشک کرده پوست بید در یک فنجان آب جوش چای درست کرده و بگذارید ۲۰ دقیقه خیس بخورد. می توانید برای برطرف کردن تلخی آن دارچین، زنجبیل، بابونه، یا گیاهان معطر دیگر اضافه کنید. وقتی ثابت شد بید مسکنی خوبی و تب بر است مصرف آن در سراسر انگلستان، اروپا و امریکا گسترش یافت.

عروس چمن زار اروپایی: کمیسیون E ، که مرکز تخصصی آلمان برای گیاهان دارویی است درست کردن چای با یک یا دو قاشق مربا خوری گل عروس چمنزار را پیشنهاد کرده است روزی سه فنجان از این چای بخورید. این گیاه منبع غنی سالیسین برای مقابله با تب است.

آقطی سیاه: کمیسیون E مصرف روزانه دو تا سه قاشق مربا خوری گل آقطی سیاه را برای مقابله با تب و لرز تایید کرده است.

زنجبیل: به گفته دکتر وارو تایلر ،استاد گیاهان دارویی دانشگاه پوردیو ،در مطالعه بر روی حیوانات آزمایشگاهی ،چند ترکیب موجود در زنجبیل اثرات ضد تب از خود نشان دادند .

نعناع فلفلی: بسیاری گیاه داروشناسان مصرف نعناع فلفلی را برای پایین آوردن تب توصیه کرده و پیشنهاد می کنند .

#### منابع:

دیوک جیمز ، ترجمه مردوخی رشاد . داروخانه سبز شفا بخشی های نوین از دنیای گیاهان دارویی .نشر نی . چاپ پنجم.۱۳۸۵