

الباب السادس

الآثار الجانبية لبعض

الأعشاب والأطعمة

الباب السادس

الآثار الجانبية لبعض الأعشاب والأطعمة



- (١) الإكثار من البابونج يسبب حده المزاج والدوخة وثقل الرأس والارق والصداع والميل إلى التقيؤ ، لذا لا يشرب منه سوى فنجانين يومياً فقط .
- (٢) أوراق البرتقال لا تستخدم للأشخاص ذوي الحساسية العالية في المراكز العصبية فقد تسبب لهم صداع واضطرابات عصبية وحالة من الكسل .
- (٣) الإفراط في تناول البرتقال والليمون قد يؤدي إلى قرحة المعدة ، لذا لا بد من تخفيف عصير الليمون بالماء ، كما أن عصيره يضر مينا الأسنان .
- (٤) الإكثار من شرب عصير الجزر يؤدي إلى زيادة نسبة البوتاسيوم في الدم ، مما يؤدي إلى بعض الأضرار .
- (٥) الإكثار من الخل يضعف الأعصاب والبصر ويتسبب في نقص الوزن ، لأنه يذيب الدهون ، كما أنه يؤدي إلى قرحة المعدة .
- (٦) كثرة أكل البصل قد يؤدي إلى الأنيميا لتأثيره على كرات الدم الحمراء ، فلا ينبغي أن تزيد الكمية يومياً عن بصلة متوسطة ، كما أنه عسر الهضم ، ونصح ذوي المعدة الضعيفة ومن يعانون من قرحة المعدة والإثني عشر بعدم تناوله .
- (٧) شرب القهوة والعرقسوس تضر مرضى الضغط العالي والسكر والقلب والأطفال .
- (٨) كثرة أكل الجرجير يسبب حرقان في البول .
- (٩) كثرة أكل التمر تسبب الصداع ويصلحه أكل اللوز معه .

(١٠) كثرة تناول حبة البركة يضر الكلى ، وكذلك يسقط الأجنة ويصلح ذلك تعاطيه مع العسل .

(١١) العرق سوس يضر الكلى الضعيفة لاحتوائه على اكسالات الكالسيوم التي تسبب حصى الكلى وكذلك الكركدية .

(١٢) الإكثار من الكبابة الصيني يؤدي إلى اضطراب الهضم ومغص وإسهال .

(١٣) كثرة تعاطي الشاي والقهوة خاصة ما كان مركزاً يؤدي إلى اضطراب في ضربات القلب وضيق في التنفس لاحتوائه على الكافيين ، كذلك فقدان الشهية واصفرار اللون والأرق واضطراب الهضم والإمساك لوجود حمض التانين .

(١٤) شرب النعناع في الحميات يزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش ويمنع عن من عنده استعداد للقيء لأنه يثير القيء .

(١٥) الإكثار من أكل المشمش يؤدي إلى عسر الهضم لاحتوائه على الألياف .

(١٦) الإكثار من أكل الموز يولد السدد .

(١٧) الإكثار من أكل اللحوم والبروتينات عموماً يزيد حمض البوليك في الدم مما يؤدي إلى داء النقرس .

(١٨) الإكثار من أكل المخللات يرفع ضغط الدم وكذلك الإكثار من الحلوى ينهك البنكرياس فيصاب الإنسان بمرض السكر وزيادة الدهون يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم .

(١٩) الخرشوف يمنع عن المصابين بالروماتيزم والتهاب المفاصل .

(٢٠) السبانخ يمنع عن المصابين بالصفراء ، ويجب ألا تزيد جرعة القسط الشامي عن كوب ونصف يومياً حتى لا يسبب القيء والغثان .

(٢١) بعض الأعشاب لها تأثير مخدر مثل جوزة الطيب وقد يؤدي كثرة استخدامها إلى الإدمان فيحدث ضعف عام واضطرابات عصبية خطيرة ، لذا يجب استعمالها بحذر وبكميات قليلة جداً .

(٢٢) السبانخ والخرشوف والطماطم والفراولة والموز والتوت والقهوة والشاي كل هذه النباتات تمنع عن مرضى الروماتيزم والنفرس .

(٢٣) العرعر يضر مرضى الكلى .

(٢٤) الإكثار من شرب الشيع البلدي يسبب الصداع ويضر الأعصاب ويصلحه الترمس والمستكة ويجب ألا تزيد الجرعة عن ٥ جم .

(٢٥) «أبو كبير» يضر الأطفال في البلاد الحارة كمتسر ، لانه يولد حرارة كبيرة ويسبب إسهال وقيئاً ويصلحه التفاح وحب الصندل .

(٢٦) يمنع تناول الخردل عن المصابين بعسر الهضم وأمراض الكبد والروماتيزم والقلب .

(٢٧) الإكثار من استعمال الكمون يسبب التهاب الأغشية المخاطية للفم والأمعاء .

(٢٨) نحذر من استعمال أعشاب أو أدوية للتخسيس ولكن الأفضل في اللجوء إلى نظام غذائي لا يحتوي على دهون أو سكريات مع تقليل كمية النشويات والإكثار من الخضار ، وبعض الفاكهة مثل البرتقال .

وهكذا نجد أن معظم أضرار النباتات الطبية والأطعمة تحدث نتيجة لسوء الاستعمال أو الإكثار منها ، ولكن إذا تناولها الإنسان باعتدال حصل على الفائدة بدون أضرار .