

الباب السادس

الآثار الجانبية لبعض

الأعشاب والأطعمة

OBELIKAN.COM

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 والاطفال .
- (٨) كثرة أكل الجرجير يسبب حرقان في البول .
- (٩) كثرة أكل التمر تسبب الصداع ويصلحه أكل اللوز معه .

(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 والقبوة والشاي كل هذه النباتات تمنع عن مرضى الروماتيزم والتهنوس .

(٢٣) العرعر يضر مرضى الكلى .

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

(٢٥) «أبو كبير» يضر الأطفال في البلاد الحارة كعمس ، لأنه 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 .