

فرهنگ جامع

گیاهان دارویی

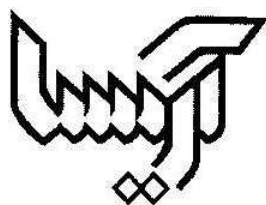
نوشته‌ی

پندلویه اُدی

ترجمه‌ی

مریم صانعی موفق

سالومه سبزیان



سرشناسه: اُدی، پن‌لُوپ - Ody, Penelope

عنوان و نام پدیدآور: فرهنگ جامع گیاهان دارویی / نویسنده پن‌لُوپه اُدی، ترجمه‌ی مریم صانعی موفق، سالومه سبزیان

مشخصات نشر: تهران: آریسا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۷۹ص. مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۵-۸۵-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The Complete Medicinal Herbal

موضوع: گیاه‌درمانی

Herbs-- Therapeutic use: موضوع

شناسه افزوده: صانعی موفق، مریم، ۱۳۵۶ - مترجم

شناسه افزوده: سبزیان، سالومه، ۱۳۶۱ - مترجم

کنگره: ۱۳۹۵ الف ۹گ / RM۶۶۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۱۵۱



تهران، خیابان انقلاب، پست رجوادی، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۰۹۱۰۰

فرهنگ جامع گیاهان دارویی

نویسنده: پن‌لُوپه اُدی

ناشر: آریسا

مترجم: مریم صانعی موفق - سالومه سبزیان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: ردنا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۵-۸۵-۷

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

فهرست

۷	مقدمه
۹	تاریخچه گیاهان دارویی
۱۱	آویشن
۱۳	آگاو
۱۴	آرتیشو
۱۷	آلوورا
۲۲	آفتابگردان
۲۳	اوکالیپتوس
۲۵	اقاقیا
۲۶	اسفناج
۲۸	انبه
۳۱	اسطوخودوس
۳۴	اسفرزه
۳۶	بادام
۴۱	بومادران
۴۴	بادرنجبویه
۴۹	بیدمشک
۵۱	بلوط
۵۳	بابونه
۵۵	باریجه
۵۶	بامیه
۵۸	بارهنگ
۵۹	بنفشه
۶۰	به لیمو
۶۲	باقلا
۶۴	بادمجان
۶۷	بادام زمینی
۶۹	پامچال
۷۰	پرتقال
۷۲	پسته
۷۴	پیاز
۷۵	پونه
۷۷	پنیرک
۷۸	ترشک

۸۰	ترنجبین
۸۲	تمبرهندی
۸۴	تمشک
۸۷	تاتوره
۸۹	ترب
۹۱	ترخون
۹۳	تره
۹۴	ثعلب
۹۶	جینکو
۹۸	جعفری
۱۰۲	چای
۱۰۸	چغندر
۱۱۰	حنا
۱۱۳	خارخسک
۱۱۵	خطمی
۱۱۸	خرفه
۱۲۱	خاکشیر
۱۲۳	خرما
۱۲۴	خرمالو
۱۲۶	خردل سفید
۱۲۷	خردل سیاه
۱۲۹	دارچین
۱۳۱	ذرت
۱۳۳	رزماری
۱۳۵	ریحان
۱۳۷	رازیانه
۱۳۸	روناس
۱۴۱	زالزالک
۱۴۳	زردآلو
۱۴۶	زیتون
۱۴۹	زوفرا
۱۵۱	زردچوبه
۱۵۳	زرشک
۱۵۶	زیره سیاه
۱۵۷	زنبق
۱۵۸	زنجبیل
۱۶۰	زعفران
۱۶۴	زیره سبز
۱۶۵	سداب
۱۶۷	سوسن

۱۷۰	سرو
۱۷۱	سروخمره‌ای
۱۷۲	نبیل الطیب
۱۷۴	سویا
۱۷۶	سیاه دانه
۱۷۸	سیر
۱۸۱	سیب
۱۸۲	شاهی
۱۸۵	شلغم
۱۸۸	شمعدانی
۱۹۰	شوید
۱۹۳	شاه تره
۱۹۴	شقایی
۱۹۵	سنگ
۱۹۶	شیرخشت
۱۹۷	شیرین بیان
۲۰۰	شاهدانه
۲۰۲	شنبليله
۲۰۳	عناپ
۲۰۷	عرعر
۲۰۸	قرفیون
۲۰۹	قهوه
۲۱۲	کنجد
۲۱۵	کاسنی
۲۱۶	کاکائو
۲۱۷	کاهو
۲۱۹	کتان
۲۲۰	کدو
۲۲۱	کلم
۲۲۴	کرچک
۲۲۵	کرفس
۲۲۶	کندر
۲۲۷	گردو
۲۲۸	گزن
۲۲۹	گل گندم
۲۳۰	گللابی
۲۳۱	گل شیپوری
۲۳۲	گل گاوزبان
۲۳۵	گل محمدی
۲۳۷	گشنیز

۲۳۹	گنه‌گنه
۲۴۰	گزنه
۲۴۳	لادن
۲۴۴	لیموترش
۲۴۷	لوییا
۲۴۸	ماش
۲۴۹	ماگنولیای سفید
۲۵۰	مورد
۲۵۱	مارچوبه
۲۵۴	میخک هندی
۲۵۶	مرزنجوش
۲۵۷	مرزه
۲۶۰	مریم‌گلی
۲۶۲	نخودفرنگی
۲۶۳	نسترن
۲۶۵	نارنج
۲۶۶	نعناع
۲۷۰	هل
۲۷۲	هلو
۲۷۳	هویج
۲۷۵	وانیل
۲۷۷	یونجه

مقدمه

استفاده از گیاهان دارویی در جهان توسعه یافته روز به روز در حال افزایش است و تولید و تجارت این گیاهان، رقم قابل ملاحظه‌ای را به خود اختصاص می‌دهد.

ارزش تجارت جهانی گیاهان دارویی و داروهای گیاهی به همراه اشکال دیگری از طبابت سنتی سالانه بیش از ۶۰ بیلیون دلار برآورد شده و ارزش تجارت داروهای گیاهی به‌طور خاص در این بازار سالانه بالغ بر ۱۰۰ میلیارد دلار است که همچنان در حال رشد است. منابع آگاه اعلام می‌دارند که بیش از ۶۰ درصد مردم آلمان و بلژیک و ۷۴ درصد انگلیسی‌ها تمایل به استفاده از درمان‌های طبیعی گیاهی دارند. جالب است بدانید، حدود ۲۵ درصد کل داروهای شیمیایی یا داروهای مدرن نیز از گیاهان دارویی ساخته می‌شوند.

شکی نیست که داروهای شیمیایی در پاره‌ای از مشکلات گیاهی دارند و مصرف داروهای گیاهی روز به روز بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد، اما نکته مهم آن است که در این زمینه از برخی بی‌احتیاطی‌ها نیز باید پرهیز نمود.

آمارها نشان می‌دهد که کشور چین تولید ۵۰ درصد کل گیاهان دارویی مورد مصرف مردم جهان را به خود اختصاص داده است.

در پژوهشی که سال ۷۸ به صورت پرسش‌های تلفنی از مردم تهران صورت گرفته نتایج جالبی به دست آمده که ذکر آن، خالی از لطف نیست. «۶۲ درصد از پاسخگویان از داروی گیاهی استفاده می‌کنند، ۴۷ درصد از پاسخگویان از داروی گیاهی برای درمان دل درد استفاده می‌کنند، ۳۷ درصد از پاسخگویان به عرق نعنا به‌عنوان داروی گیاهی که می‌شناسند اشاره نموده‌اند، ۴۷ درصد پاسخگویان، بی‌ضرر بودن را از مهم‌ترین محاسن داروی گیاهی می‌دانند، از نظر ۴۸ درصد از پاسخگویان استفاده از داروی گیاهی هیچ مشکلی ندارد، ۶۷ درصد از پاسخگویان ترجیح می‌دهند برای درمان بیماری از داروی گیاهی استفاده کنند، ۵۵ درصد از پاسخگویانی که ترجیح می‌دهند از داروی شیمیایی استفاده کنند، تجویز پزشک را مهم‌ترین دلیل خود عنوان نمودند، ۶۷ درصد از پاسخگویانی که ترجیح می‌دهند از داروی گیاهی استفاده کنند بی‌ضرر بودن را مهم‌ترین دلیل خود عنوان نمودند، ۴۹ درصد از پاسخگویان معتقدند که میزان استفاده از داروی گیاهی در بین مردم تهران نسبت به گذشته بیشتر شده است، جالب آنکه بدانید برخلاف آنچه اکثر ما می‌اندیشیم، بر اساس یافته‌های این پژوهش در میان گروه‌های تحصیلی پاسخگویانی که بی‌سواد هستند کمتر از داروی‌های گیاهی استفاده می‌کنند و پاسخگویانی که

تحصیلاتشان کارشناسی به بالاست بیشتر از داروهای گیاهی استفاده می‌کنند، طبق نتایج اعلام شده زنان بیشتر از داروهای گیاهی استفاده می‌کنند، مردان بیشتر از عرق نعنا و زنان از گل گاوزبان به‌عنوان داروی گیاهی استفاده می‌کنند. از طرف دیگر، عدم آگاهی مردم از میزان و طریقه مصرف گیاهان دارویی از مهم‌ترین مشکلات استفاده از آن بیان شده است.»

جالب است بدانید، کاشت گیاهان دارویی در زمینهای شیب‌دار که بدون استفاده مانده‌اند و به صورت دیم هستند، محل مناسبی برای کشت و پرورش گیاهان علوفه‌ای و دارویی محسوب می‌شوند. از مهم‌ترین مزایای آن می‌توان به مواردی چون:

جلوگیری ۹۵ درصدی از فرسایش خاک؛ کاهش ۱۰۰ درصدی سیلاب، احیای زمین در سطوح شیب‌دار، ایجاد فضای سبز بدون دردسر آبیاری، ایجاد فضایی بکر برای کاشت گیاهان دارویی و علوفه‌ای، اشتغال پایدار برای ۲۰۰ هزار خانوار به‌ارای احداث هر یک میلیون هکتار باغ دیم، تزریق ۵۰۰ تا هزار مترمکعب آب به سفره‌های زیرزمینی با احداث هر هکتار باغ و... اشاره نمود.

به این ترتیب، با مطالب ذکر شده به این نتیجه می‌رسیم که استفاده و بهره‌برداری از گیاهان دارویی علاوه بر به حداقل رساندن عوارض جانبی برای سلامت انسانها، پتانسیل مناسبی برای اشتغالزایی نیز فراهم می‌نماید و مقادیر قابل توجهی صرفجویی ارزی را به دنبال خواهد داشت.

تاریخچه گیاهان دارویی

سابقه درمان بیماری‌ها با گیاهان دارویی به قدمت تاریخ زیست انسان بر روی کره زمین است. انسان برحسب تجربه، علم و اندیشه و نیازها به مقتضیات خود در طول عمر حیات در کره زمین به کمک گیاهان دارویی خود را مداوا کرده و می‌کند. گیاهان دارویی در باغ خدا می‌رویند. در دشت‌ها، مراتع وسیع، جنگل‌ها و ... پیدا می‌شوند. به دست کسی کاشته نشده و به همت کسی هم آبیاری نشده است. هزاران سال است که بدین منوال در چرخه حیات بوده و طبیعت را زیست می‌دهند.

مسلماً اطلاعات مربوط به اثرات و خواص دارویی گیاهان از زمان‌های بسیار دور به تدریج به دست آمده و سینه به سینه منتقل گشته است. بر طبق سنت نوشته‌ها و شواهد دیگر به نظر می‌رسد مصریان و چینیان در زمره اولین جمعیت‌های بشری بوده‌اند که بیش از ۳۷ قرن قبل از میلاد مسیح از گیاهان به عنوان دارو استفاده می‌کردند.

مردم یونان باستان خواص دارویی گیاهان را به خوبی می‌دانستند. تراط حکیم، بنیانگذار طب یونان قدیم و شاگرد وی ارسطو برای استفاده از گیاه در درمان بیماری‌ها ارزش زیادی مائل بودند. آنها علاوه بر استفاده از گیاهان یونان از گیاهان کشورهای دیگر نیز استفاده می‌کردند. بعد از آن یونانی‌ها از شاگردان ارسطو به نام ثوفراست، مکتب درمان با گیاه را بنیانگذاری کرد. به طوری که در درمان بیماری‌ها فقط از گیاهان استفاده می‌نمود.

در قرون هشتم تا دهم میلادی دانشمندان ایرانی، ابوعلی سینا، محمد زکریای رازی و دیگران به علم درمان با گیاه رونق زیادی دادند و کتابهایی چون قانون الحاوی را به رشته تحریر درآوردند. در قرن سیزدهم ابن بیطار مطالعات فراوانی در مورد خواص دارویی گیاهان انجام داد و خصوصیات بیش از ۱۴۰۰ گیاه دارویی را در کتابی که از خود به جای گذاشته یادآور شد.

پیشرفت اروپائیان در استفاده از گیاهان دارویی در قرن هفده و هجده ابعاد وسیعی یافت و از قرن نوزدهم، کوشش‌های همه جانبه جهت استخراج مواد مؤثره از گیاهان دارویی، تعیین معیار معین برای تجویز و مصرف آن شروع شد. و اکنون با در دست داشتن نتایج آزمایش‌ها و تحقیقات بسیار، با کمال اطمینان می‌توان به تشریح علمی مزایای موجود در مواد مؤثره گیاهان دارویی در رابطه با انسان و حیوانات پرداخت.

کشور ایران به تنهایی به اندازه چهاربرابر قاره اروپا دارای شرایط اقلیمی مناسب برای پرورش گیاهان دارویی است.

از دیرباز، خواص گیاهان دارویی برای انسان‌ها شناخته شده و با توجه به تنوع آب و هوایی، کشت انواع گیاهان دارویی و معطر در آداب و رسوم ایرانیان سابقه طولانی دارد. طب سنتی در قرن ۱۹ جایگاه خود را تا حدی در تمام دنیا به علم پزشکی جدید و یا به عقیده بسیاری به "علم پزشکی شیمیایی" داده است. در دهه‌های اخیر، رویکرد جدید علم به سمت استفاده از گیاهان دارویی و مواد طبیعی به جای استفاده از مواد شیمیایی مصنوعی اهمیت کشت و فرآوری این گیاهان را روشن می‌سازد و بازگشت به سمت طب سنتی سبب شده که بیش از ۸۰ درصد تحقیق در مراکز تحقیقات دارویی دنیا به استفاده از مواد گیاهی و طبیعی معطوف شود.

گیاهان دارویی، طلای سبز ایران زمین

از دیرباز، خواص گیاهان دارویی برای انسان‌ها شناخته شده و با توجه به تنوع آب و هوایی کشت انواع گیاهان دارویی و معطر در آداب و رسوم ایرانیان سابقه طولانی دارد. در علم پزشکی داروها به سه دسته تقسیم می‌شوند، دسته اول داروهایی با منشأ کاملاً طبیعی، دسته دوم داروهای نیمه مصنوعی و دسته سوم داروهای شیمیایی هستند. براساس تحقیقات انجام شده، ۶۰ درصد مصرف داروهای گیاهی در ایران را بانوان تشکیل می‌دهند.

تهیه و تبدیل گیاهان دارویی

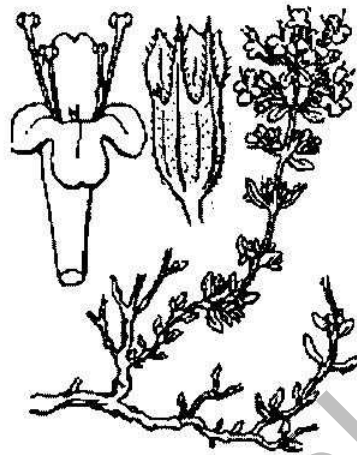
هر گیاهی در طبیعت دارای روند و چرخه رشدی ویژه خود می‌باشد. خواص گیاهان بسته به شرایط محیطی و زمانی در فصول، هفته‌ها و حتی روز و شب متغیر است، به عنوان مثال به علم از انواع گیاهان دارویی که معطر نیز می‌باشند و از این جهت دارای اهمیت هستند، به هنگام صبح و بعضی به ارتفاع و شب معطر می‌شوند و درصد تجمع مواد مؤثره آنها به مراتب بیشتر است. بنابراین از نظر خواص دارویی، زمان مناسب برداشت محصول در این گیاهان دارای اهمیت خاصی است. نکته مهم دیگر این است که در گیاهان دارویی به طور کلی، قسمت‌های مختلف گیاه دارای اثرات متفاوت هستند. در بسیاری از موارد، ماده مؤثره گیاه دارویی مورد نظر، عمدتاً در برگ، شکوفه، ساقه، ریشه، بذر یا میوه تجمع یافته است. در مورد گیاهان دارویی که از گل آنها استفاده می‌شود باید بدانیم همیشه گلها را قبل از ظهر یعنی زمانی که شبنم یا رطوبت شبانه از بین رفته است جمع‌آوری می‌کنند.

نکته جالب در مورد گیاهانی که از برگ آنها استفاده می‌شود، این است که جمع‌آوری برگ قبل از غروب آفتاب، انجام می‌شود، یا بعضی از گیاهان باید در ظروف سربسته و یا در کیسه‌های کتان نگهداری شوند تا به این ترتیب و ضمن رعایت این موارد، ترکیبات شیمیایی و مواد مؤثره موجود در آنها به نحو مطلوب‌تری حفظ شوند.

آویشن

نام فارسی: آویشن

نام علمی: *Thymus Vulgaris*



خصوصیات گیاه‌شناسی

گیاه آویشن ساختار بوته‌ای دارد و در این گیاه، ساقه مستقیم و به صورت علفی و چوبی قرار می‌گیرد. این گیاه به صورت پرشاخه، ارتفاع بوته ۱۰-۳۰ و گاهی تا ۴۰ سانتی‌متر، ساقه منشعب و پوشیده از کرک سفید می‌باشد. در این گیاه، برگ معطر، تا حدودی همیشه سبز، مقابل، دارای دمبرگ بسیار کوچک (بدون دمبرگ)، رنگ برگ خاکستری روشن، بیضوی و نیزه‌ای شکل و کشیده می‌باشد. طول برگ ۵-۱۵ میلی‌متر، کنار برگها عموماً برگشته و سطح تحتانی برگها از گردی سفید رنگ یا نمد ماز به پوشیده شده است، برگ این گیاه دارای غده‌های فراوان اسانس است.

در این گیاه، گل به علت غده‌ها معمولاً ارغوانی تا سفید رنگ، لوله‌ای، دو لبه، طول ۵ میلی‌متر، کاسبرگ کرکدار و غده مانند، کاسه گل زنگوله‌ای با لبه دندانهای کوتاه و صاف، دگرگشن و میوه به صورت فندقه (متشکل از ۴ فندقه) و محل میوه در کاسه گل قرار دارد. نامهای دیگر آویشن:

شیرازی، وحشی، آویشه، آویشم، اوشن، آذریه، علف کیک، کهلیک اوتی، سه سنبل، سی سنبل و ...
بذر در این گیاه به شکل گرد و ریز، با عمر ۳ سال می‌باشد، یعنی حداکثر تا سه سال پس از برداشت، بذر قابل جوانه‌زنی و ایجاد گیاهی جدید است.

نیاز آب و هوایی و پراکندگی

مناطق گرم با ارتفاع کم (با زمستان ملایم و تابستان گرم و خشک)، اقلیمهای مدیترانه خشک، نواحی نیمه خشک تا معتدل و گرم، در دماهای بالا و نور شدید آفتاب، مقاوم به سرما، پراکندگی زیاد برای آن مضر است.

آویشن شیرازی با نام علمی *Zataria multiflora*

شاخه با پوست سفید کرکدار، اندازه برگ‌ها ۵-۷ سانتی‌متر، دایره‌ای یا بیضوی با قاعده گرد، به‌ندرت قلبی، رأس برگ گرد و تقریباً نوک‌دار، در جوانی دارای کُرک‌های سفید و در آخر بدون کُرک، گل سنبله‌ای، کاسه گل ۵ تایی و هم اندازه و سه گوش و کرکدار می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی و مواد مؤثره

آویشن حاوی اسانس، تانن‌ها، مواد اصلی تلخ، ساپونین‌ها، ضد عفونی کننده‌های گیاهی می‌باشد. ماده مؤثره در اسانس می‌باشد که مایع، زرد یا قهوه‌ای مایل به قرمز تیره، دارای بوی مطبوع، طعم تند، خشک کننده، حاصل از تقطیر برگ‌ها و سرشاخه‌های گلدار به دست می‌آید. اسانس حاوی فنول، لینالول، سیمن، هیدروکربن‌های مونوترپنی شامل تیمول (جزء اصلی) و کارواکرول (جزء فرعی) می‌باشد.

خواص دارویی

این گیاه در صنایع غذایی، دارویی، بهداشت و آرایشی کاربرد فراوانی دارد و در درمان عفونت‌های ریوی، سیاه سرفه، آسم، سرماخوردگی، برونشیت، زکام، آنفولانزا، سردرد عصبی، میگرن، لکنت زبان، بیماری‌های پوستی، سرفه‌های پی‌درپی، تشنجات عصبی، اختلالات کبدی، سرد کردن سنگ مثانه، تقویت قلب، تقویت هوش و ادراک، بازکننده گرفتگی روده، ضد قارچ و انگل، رفع تبخال، دلهره، درمان بی‌خوابی، درمان کچلی مؤثر است. این گیاه حاوی نوعی روغن و نیز نوعی اسانس و ترکیبات، می‌باشد که هر یک از آنها دارای خواصی به شرح ذیل است:

خواص روغن آویشن: ضد اسپاسم، بادشکن، ضد قارچ، ضد عفونی کننده، ضد کرم و خلط آور می‌باشد.
خواص اسانس آویشن: ضد باکتریایی و ضد قارچی، آنتی اکسیدانی، نگه‌دارنده طبیعی غذا، تأخیردهنده پیری در پستانداران، ضد نفخ، ضد سرفه، ضد اسپاسم، جلوگیری از برونشیت مزمن می‌باشد.
ترکیبات معطر آویشن: در فرآورده‌های غذایی مثل نوشیدنی‌ها و دسرهای لبنیاتی و ... مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از نظر طب سنتی: دارای طبیعتی گرم و خشک است و به‌صورت سبز تازه و دم کرده مصرف می‌شود