

جاودومی

خواص میوه داروهای گیاهی
اثرات متقابل داروهای شیمیایی و گیاهی

دکتر امیرباستانی



سرشناسه: باستانی، امیر، ۱۳۵۰
 عنوان و پدیدآور: جادوی سبز / امیر باستانی
 مشخصات نشر: تهران: دنیای آفتاب، ۱۳۸۷
 مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص
 شابک: X-۰-۹۵۹۹۱-۹۶۴-۹۷۸
 یادداشت: فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
 موضوع: گیاهان دارویی
 رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ ۴ ص ۴ الف ۲۸ / PQ۸۱۸۰
 رده بندی دیویی: ۶۴ / ۸۶۳
 شماره کتابخانه ملی: ۱۳۲۳۷۳۱



انتشارات دنیای آفتاب

جادوی سبز

مؤلفان: دکتر امیر باستانی - شیرین خاکباز حشمتی

ناشر: دنیای آفتاب	ناشران همکار: نکوراد - پویان
ویراستار: اندیشه باستانی	طراح جلد: رادمهر گرافیک
شمارگان: ۲۵۰۰ جلد	نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۹
چاپخانه: رادمهر	صحافی: سیدین
قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال	شابک: X-۰-۹۵۹۹۱-۹۶۴-۹۷۸
تلفن مراکز پخش: ۰۹۱۲ ۱۳۵۴۴۰۷ - ۰۹۱۷ ۳۱۴۵۰۳۵	

این کتاب بر طبق مجوز صادره از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به شماره ی ۱۰۱۴۵۲۷ مورخه ی ۱۳۸۷/۱۰/۲ منتشر گردیده و هرگونه استفاده از مطالب آن منوط به اخذ مجوز کتبی از مدیرمسئول یا مؤلف می باشد. متخلفین طبق ماده ی ۲۴ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان به حبس تأدیبی از سه ماه تا یک سال محکوم خواهند شد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	فهرست طبقه‌بندی گیاهان بر اساس اثرات مهم درمانی
۱۲	مقدمه
۱۷	آفتابگردان
۱۸	آلو
۱۹	آناناس
۲۱	آویشن
۲۳	ارزن
۲۳	ازگیل (کندس)
۲۴	اسطوخودوس
۲۶	اسفناج
۲۸	اسفند یا اسپند
۲۸	اکالیپتوس
۲۹	انار
۳۱	انیبه
۳۲	آنجیر
۳۵	انگور
۳۸	بابونه
۴۰	بادام
۴۱	بادمجان
۴۴	باقلا (باقالی)
۴۶	بامیه
۴۶	برگ بو
۴۷	بلال (ذرت)
۴۹	بلوط
۵۰	بنفشه
۵۱	به
۵۳	بهار نارنج

۵۴	بید
۵۵	بیدمشک
۵۵	پامچال
۵۷	پرتقال
۵۸	پسته
۵۹	پسته زمینی (پادام زمینی)
۶۰	پیاز
۶۲	ترب (ترپچه)
۶۵	ترخون
۶۶	تره
۶۷	توت
۶۹	توت فرونگی
۷۰	جعفری
۷۳	جو
۷۵	جین سینگ
۷۷	جینکو
۸۰	چای
۸۳	چغندر
۸۵	حنا
۸۶	خاکشیر (تخم)
۸۷	ختمی
۸۸	خربزه
۸۹	خردل
۹۱	خرمالو
۹۲	خشخاش
۹۲	خیار
۹۳	دارچین

۹۵	ذرت
۹۵	رازک
۹۶	رازیانه
۹۸	ریحان
۱۰۰	ریواس
۱۰۱	زردآلو
۱۰۳	زردچوبه
۱۰۵	زرشک
۱۰۶	زعفران
۱۰۸	زنجبیل
۱۱۰	زیتون
۱۱۲	زیره
۱۱۴	ساق
۱۱۵	ستیل الطیب
۱۱۶	سنگد
۱۱۶	سیب
۱۱۹	سیب زمینی
۱۲۱	سیر
۱۲۴	شاتره
۱۲۵	شاهدانه
۱۲۶	شلغم
۱۲۸	شنبلله (یونجه یونانی)
۱۳۰	شیرین بیان
۱۳۱	شوید
۱۳۲	عدس
۱۳۳	عسل
۱۳۵	علف چای (گل راعی، گل هزارچشم، هوفاریقون)
۱۳۸	فلفل دلمه‌ای (شیرین)
۱۳۸	فلفل سیاه
۱۳۹	فلفل قرمز و سبز

۱۴۰	فندق
۱۴۲	قهوه
۱۴۴	کاهو
۱۴۵	کدو حلوانی
۱۴۶	کدو سبز (کدو مسایی)
۱۴۷	کرفس
۱۴۹	کلم پیچ
۱۵۰	کلم فندقی (بروکسل)
۱۵۰	کلم قمری (سنگی)
۱۵۱	کنجد
۱۵۲	کنگر
۱۵۳	کیوی
۱۵۴	گردو
۱۵۶	گریپ فروت
۱۵۸	گزنه
۱۶۰	گشنیز
۱۶۱	گل گاوزیان
۱۶۲	گلای
۱۶۳	گندم
۱۶۴	گوجه فرنگی
۱۶۶	گیلاس
۱۶۶	لوییا
۱۶۸	لیمو ترش
۱۷۰	لیمو شیرین
۱۷۱	مارچوبه
۱۷۲	ماش
۱۷۲	مرزه
۱۷۴	مریم گلی
۱۷۵	موز
۱۷۶	موسیر

۱۷۷		نارگیل
۱۷۸		نخود فرنگی
۱۷۹		نعناع
۱۸۱		هل
۱۸۲		هلر
۱۸۳		هندوانه
۱۸۳		هویج
۱۸۵		یونجه
۱۸۷		منابع سنتی
۱۸۸		منابع معاصر
۱۸۹		پایان نامه های تحقیقاتی
۱۹۳		منابع انگلیسی

در این فهرست، گیاهان براساس اثرات مهم درمانی طبقه بندی شده اند.
این فهرست براساس حروف الفبا تنظیم شده و دست یابی خوانندگان به
گیاهان مورد نظر را تسریع و تسهیل می سازد.

گیاهان دارویی ضدالرژی (ضدحساسیت)

انگور
بادرنجبویه
دارچین
زردچوبه
شاتره
نارنج

گیاهان دارویی ضدآلزایمر

اسطوخودوس
اکلیل کوهی (رزماری)
انگور
بابونه
بادرنجبویه
جینکو
چای
ریحان
کرفس

گیاهان دارویی ضداسهال

اوکالیتوس

به
بومادران
چای
دارچین
سیب
مرزه

گیاهان دارویی ضداکسیدان

آویشن
انگور

گیاهان دارویی آرام بخش، ضدافسردگی، مقوی و محافظ اعصاب.

اسطوخودوس
بابونه
بادرنجبویه
بهار نارنج
جودو سر
جین سینگ
جینکو
چای
رازک
ریحان
زردچوبه
زعفران
سنبل الطیب
علف چای
کرفس
گل گاو زبان
نعناع فلفلی
نعناع قبی

گیاهان دارویی ادرارآور

بومادران
جعفری
چای
ذرت
علف چای
کدو تنبل
کرفس
گزنه

بارهنگ	اکلیل کوهی (رزماری)
بومادران	بابونه
پیاز	بادام زمینی
پنج انگشتی	توت فرنگی
جعفری	جعفری
چای	جین سینگ

گیاهان دارویی گاهش دهنده اسید	گیاهان دارویی ضدسرطان
اوریک	انگور
اسفرزه	پیاز
بارهنگ	توت فرنگی
جعفری	جین سینگ
جو دو سر	چای
زیتون	زردچوبه
کرفس	سویا
نارنج	سیر
هویج	فلفل

گیاهان دارویی گاهش دهنده ترشح	کرفس
شیر	مرزه
جعفری	همیشه بهار
مریم گلی	هویج
هویج	

گیاهان دارویی گاهش دهنده قند خون	گیاهان دارویی ضدسم
اسطوخودوس	اکلیل کوهی (رزماری)
اوکالپتوس	زیتون
پیاز	سیر
جو	فلفل
جین سینگ	لیمو ترش
زیتون	نعناع فلفلی

گیاهان دارویی ضد میکروب،	ضد قارچ، ضد ویروس
سیر	آویشن
شنبلیله	انگور
کدو تنبل	اکلیل کوهی (رزماری)
کرفس	انیسون
کنگر فرنگی	اوکالپتوس
گردو	بادرنجبویه
گزنه	
گشنیز	

آکیل کوهی (رزماری)	هویج
انیسون	توت فرنگی
اسطوخودوس	جو دو سر
بابونه	حنّا
بادرنجبویه	ختمی
بومادران	شیرین بیان
به	شاتره
توت فرنگی	عسل
پیاز	همیشه بهار
جعفری	
جو دو سر	گیاهان دارویی مؤثر بر (اختلالات)
حنّا	دستگاه تنفسی
دارچین	آویشن
رازک	اسفرزه
رازیانه	اوکالیتوس
ریحان	بارهنگ
زردآلو	بومادران
زردچوبه	پیاز
زعفران	جو
زنجبیل	جین سینگ
سیر	چینکو
شیرین بیان	چای
عسل	ختمی
علف چای	زردآلو
فلفل	سیب
قاصدک	سرخارگل
کرفس	شیرین بیان
کنگر فرنگی	عسل
گشنیز	فلفل
گل ساعتی	گل گاوزبان
گل گاوزبان	مرزه
لیمو ترش	نعناع فلفلی
مرزه	نعناع قمی
مریم گلی	
نارنج	
نعناع فلفلی	گیاهان دارویی مؤثر بر دستگاه
نعناع قمی	گوارش (ضد درد، ضد نفخ و اسپاسم،
همیشه بهار	ضد یبوست، مقوی و محرک هضم)
هویج	آویشن

گياهان دارویی مؤثر بر اختلالات کبدی

انگور

انیسون

جعفری

چای

زرد چوبه

سویا

سیر

شاتره

قاصدک

کنگر فرنگی

نارنج

مقدمه

اطلاعات مربوط به اثرات و خواص دارویی گیاهان از زمان‌های بسیار دور به تدریج به دست آمده و سینه به سینه منتقل شده است. بر طبق شواهد و سنگ نوشته‌ها، مصریان و چینی‌ها در زمره اولین جمعیت‌های بشری بوده‌اند که فراتر از ۲۷ قرن قبل از میلاد مسیح از گیاهان به عنوان دارو استفاده می‌کرده‌اند.

بعدها، با روی آوردن بشر به جامعه شهری و زندگی صنعتی و جدا شدن از آغوش طبیعت، تهیه و عرضه مواد شیمیایی و صنایع (سنتزی) با شتاب بسیاری رونق یافت چرا که این مواد علی‌رغم داشتن اثرات قوی و سریع، ارزان‌تر بودند و محدودیت تولید هم نداشتند. چندین سال پس از مصرف این مواد، بشر تازه متوجه اثرات جانبی و ناخواسته این مواد شد و اکنون قریب به دو دهه است که داروهای گیاهی مجدداً مورد توجه قرار گرفته‌اند و انسان با استفاده از دانش و تکنولوژی نوین، اقدام به تولید فرآورده‌های دارویی با منشأ طبیعی و گیاهی نموده است.

داروهای شیمیایی که "مصنوعی" یا "سنتزی" نیز اطلاق می‌شوند، دارای تعداد معدودی ماده هستند. در بسیاری از این داروها تنها یک ماده مؤثر وجود دارد و برای ساختن قرص، قطره، کپسول و دیگر اشکال آنها، از چند ماده شیمیایی دیگر کمک گرفته می‌شود که نقش پرکننده، روکش‌دهنده، رقیق‌کننده و... را بر عهده دارند و بسیاری از عوارض جانبی داروها مربوط به همین مواد کمکی می‌باشد.

عوارض جانبی، نوعی اثر دارویی است که چون برخلاف میل انسان‌هاست به این نام خوانده می‌شود. هر ماده دارای چند اثر است که برخی برای ما مفید و برخی مضرند. معمولاً هرچه دارو دارای اثرات قوی و سریع‌تری باشد، به همان اندازه عوارض جانبی بیشتری هم دارد.

داروهای گیاهی برخلاف داروهای شیمیایی، حثاری تعداد بسیار زیادی ماده می‌باشند که با درصدهای متفاوت در عصاره گیاه موجودند. برخی از این مواد

اصلی و برخی فرعی هستند. بسیاری از مواد فرعی در جلوگیری از عوارض جانبی مواد اصلی مؤثرند و اثراتی مانند محافظت از قلب، کبد، خشی کردن رادیکال‌های آزاد، خشی‌کننده سموم بدن و یا اثرات سینرژیسمی و آنتاگونیستی مواد اصلی را دارا هستند. پس با توجه به تعداد مواد، اثرات و مکانیسم‌های مختلف، داروهای گیاهی اصولاً دارای سرعت بطنی، عوارض کم و اثرات پایدار ولیکن غیراختصاصی هستند و به نظر می‌رسد در شرایط کنونی نمی‌توانند به سرعت جایگزین درمان‌های کلاسیک طبی رایج شوند. پس عاقلانه‌تر این است که در حال حاضر از آنها به عنوان کمک به درمان (پیشگیری)، همراه درمان‌های کلاسیک بهره جست، چرا که با استفاده از همین داروهای صناعی امروزه توانسته‌ایم عمر متوسط افراد را به ۸۰-۹۰ سال افزایش دهیم.

امروزه افراد بسیاری وجود دارند که همزمان به چند نوع بیماری مبتلا هستند و از چند نوع دارو به طور همزمان استفاده می‌کنند و ناگزیر از اثرات متقابل داروها بر هم در امان نیستند. این امرگاهی موجب بروز گرفتاری‌هایی مزید بر علت می‌شود که قبلاً در بیمار وجود نداشته و توسط نسخه پزشک ایجاد شده‌اند. تداخل یا برهم‌کنش داروها همیشه توسط نسخه پزشک و داروهای شیمیایی ایجاد نمی‌شوند بلکه ممکن است بیمار قبل یا بعد از مراجعه به پزشک خود یا به توصیه اطرافیان از داروهای بدون نسخه (OTC) یا داروهای گیاهی و گیاهان دارویی استفاده کند. بنابراین به منظور پیشگیری از بروز بسیاری از این خطرات فردی و اجتماعی ضرورت دارد که هم بیماران و هم پزشکان ضمن آگاهی از این خطرات، با وظایف خود آشنا باشند. بدین صورت که بیماران هنگام مراجعه به پزشک، مصرف هر گونه داروی شیمیایی یا گیاهی را به پزشک خود گزارش نمایند و پزشکان نیز با افزایش اطلاعات علمی خود، بیماران را از تداخلات احتمالی داروهای تجویز شده با سایر داروها، داروهای گیاهی و گیاهان دارویی آگاه نمایند. کتاب حاضر با رویکرد بر اثرات و تداخلات گیاهان دارویی با هم و با داروهای صناعی و برای استفاده پزشکان و دانشجویان پزشکی، داروسازی، پرستاری و رشته‌های مرتبط تألیف شد ولی با توصیه اساتید و همکاران به صورتی درآمد که بر

خلاف اکثر کتبی که در حال حاضر در بازار موجود است علاوه بر پزشکان، داروسازان و... برای عموم مردم و سایر علاقه‌مندان هم قابل استفاده باشد. بدین صورت که در مورد هر گیاه دارویی توضیحاتی در چند بخش داده شده است که هر قشر بنا به نیاز، علاقه و تخصص خود قادر به استفاده از آن باشد.

در این خصوص علاوه بر نام فارسی، نام علمی گیاه هم آمده است. سپس در مورد کلیات و طب سنتی گیاه مورد نظر بحث شده است. در این قسمت خصوصیات ظاهری و گیاه‌شناسی و سپس مواردی که در کتب قدیمی و طب سنتی به آنها اشاره شده است، بیان شده. رفرانس‌هایی که در نگارش این بخش از آنها بهره گرفته شده، در انتهای کتاب تحت عنوان منابع سنتی آمده است.

برخی اثرات که در این قسمت به آنها اشاره شده از نظر علمی به اثبات نرسیده و هنوز از نظر علمی دلایل قانع‌کننده و محکمی برای آن بدست نیامده است ولی از آنجایی که ندیدن دلیل بر نبودن نیست و بسیاری از اثرات گیاهانی که امروزه به صورت علمی اثبات شده‌اند تا چند سال قبل شناخته نشده بود، در این مبحث آورده شده‌اند.

همچنین ممکن است این اختلاف مربوط به تفاوت در جنس، گونه و یا واریته گیاه و به اصطلاح استاندارد (افی‌سینال) نبودن داروهای گیاهی باشد چنانکه بسیاری از گیاهان با آنکه دارای خواص ذکر شده هستند، از نظر میزان دارندگی مواد مؤثر فقیر بوده و دارای اثرات دارویی نیستند و حتی گاهی دو اثر متناقض برای یک گیاه گزارش شده که مربوط به مطالعات گیاهان نقاط مختلف جهان در افراد نژادهای مختلف می‌باشد. مطالب مندرج در این قسمت که هنوز از نظر علمی ثابت نشده‌اند، می‌توانند به عنوان موضوع تحقیقاتی دانشجویان و پژوهشگران مطرح شوند.

در قسمت بعد مواد مؤثر گیاهان آمده است که می‌تواند جهت داروسازان و متخصصان این امر مفید و سودمند باشد و فهم آثار مختلف گیاهان دارویی را با توجه به ترکیبات موجود در آن میسر می‌سازد.

در بخش «اثرات طبی»، مواردی که از نظر علمی به اثبات رسیده‌اند و حاصل

بررسی‌های مختلف پژوهشگران در نقاط مختلف دنیا می‌باشد، آمده است. منابع مربوط به این قسمت در انتهای کتاب تحت عناوین منابع معاصر، پایان‌نامه‌ها و منابع انگلیسی آمده است. در این قسمت تلاش شده است مکانیسم‌ها و دلایل مربوط به اثرات، به زبانی بسیار ساده به گونه‌ای که برای اکثریت قابل فهم باشد، توضیح داده شود.

در قسمت «توصیه‌های پزشکی»، تداخلات گیاهان دارویی با هم و با داروهای صناعی، دوز اثر خطر ساز و بعضاً موارد منع مصرف مثلاً در دوران حاملگی و شیردهی و سایر مواردی که دانستن آنها برای مصرف‌کنندگان ضروری به نظر می‌رسد و هدف اصلی تألیف این کتاب نیز بوده است، ذکر شده است. در پایان از کلیه عزیزانی که مرا در امر تألیف و تهیه این اثر راهنمایی نمودند، تشکر و قدردانی نموده و امیدوارم که بتوانم اشکالات و کمبودهای این کتاب را به کمک و راهنمایی اساتید، همکاران و سایر علاقه‌مندان به زودی مرتفع ساخته و در چاپ‌های بعد ضمن بهره گرفتن از مقالات جدید علمی، بر غنای این مجموعه بیفزایم.

دکتر امیر باستانی

مسئول پژوهش و سرپرست کمیته تحقیقات

واحد بین‌المللی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بهار ۱۳۸۸

از آنجا که داروهای گیاهی در شرایط کنونی نمی‌توانند به سرعت جایگزین درمان‌های کلاسیک طبّی رایج شوند، عاقلانه‌تر این است که از آنها به عنوان کمک به درمان (پیشگیری) همراه با داروهای کلاسیک بهره جست.

ضمناً به منظور بهره‌گیری بهینه از مطالب کتاب، مطالعه مقدمه به خوانندگان گرامی توصیه می‌گردد.