

# گیاهان داروئی



از ابتدای تاریخ منبع اصلی درمان بیماران گیاهان داروئی بوده است در سرزمین ما نیز گل و گیاهان داروئی توسط عطاری ها توزیع می شود. در این مطلب برای آگاهی خوانندگان، اطلاعات کلی در مورد گیاهان داروئی ارائه می شود.

## اسطوخودوس *Lavandula vera*



گیاهی است بوته ای تا ارتفاع ۹۰ سانتیمتر ، همیشه سبز و معطر از خانواده نعناع *Lamiaceae* با برگ های باریک و نوک تیز و گل های آبی و مجتمع که به صورت سه تائی در قسمت انتهائی شاخه گل دار قرار دارند این گیاه بومی مناطق مدیترانه ای است و در هر جائی کشت می شود . در برخی مناطق ایران آن را برای اسانس گیری می کارند

**خواص درمانی :** ضد افسردگی ، ضد سردرد های با منشأ عصبی و میگرن و در صرع هم مفید است.

مقادیر زیاد اسانس اسطوخودوس به عنوان یک سم مخدر عمل می کند میزان مصرف برای رفع سردرد ۲۰ قطره از اسانس اسطوخودوس را با مقدار مساوی از روغن بادام مخلوط کرده و به گیجگاه می مالند بصورت خوراکی دم کرده ۵/۰ گرم سرشاخه های گلدار گیاه در ۱۰۰ سی سی آب ۲-۳ بار در روز مصرف می شود

## رازیانه *Foeniculum Vulgare*

گیاهی است علفی از خانواده چتریان *Apiaceae* تا ارتفاع ۲ متر با برگ های سبز تیره و منقسم به قطعات نازک و نخعی شکل با چتری مرکب ، گل های زرد با بوی معطر که بومی نواحی مدیترانه ای است ولی در بیشتر نقاط دنیا پرورش می یابد . این گیاه در نواحی شمال ایران و استان های شمال ایران و استان های شمال آذربایجان ، خراسان و کرمان می روید.

مواد موثر شامل ۶-۲ درصد اسانس ، که حدود ۸۰ درصد آن را آنتول ، فنکون *fenchone* و متیل کایکول *Methyl chavicol* می دهد و حاوی فلاونوئید هائی مانند کوئرستین و روتین و آمبلی فرون می باشد.

**خواص درمانی:** ضد نفخ ، ضد اسپاسم ، خفیف دستگاه گوارش ، رازیانه باعث افزایش شیر مادر هم می شود

**آثار فارماکولوژیک :** اسانس رازیانه روی عضلات صاف حیوانات آزمایشگاهی آثار اسپاسمولیتیک دارد . تحقیقات اخیر نشان داده اند که پلیمر های آنتول مانند در آنتول ، یک ترکیب استروژنیک فعال است که می توان آن را توجیهی برای اثر افزایشده شیر دانست.

**موارد منع مصرف :** مصرف بیش از اندازه میوه های رازیانه می تواند سمی باشد از این رو نباید از مقدار توصیه شده تجاوز شود و اسانس خالص رازیانه ، بصورت خوراکی مصرف شود.

**میزان مصرف :** روزانه ۵-۷ گرم از میوه به صورت پودر یا دم کرده یا ۱/۰ تا ۶/۰ میلی لیتر از اسانس مخلوط با عسل.

### انغوزه Ferulaassa- eoetidal

گیاهی است علفی از خانواده چتریان Apiaceae با ریشه راست ، گوشت دار و نسبتا ضخیم که در ۵ سال اول منحصرأ دارای تعدادی برگ واقع بر روی سطح زمین می شود . گل های آن زرد رنگ و به صورت گل آذین چتر مرکب اند . برگ های قاعد ساقه عموما بزرگ ، گوشت دار ، عاری از دم برگ و دارای میوه دوقندقه ای است . منشا اصلی آن را استپ های ایران و افغانستان دانسته اند و در نواحی بایر ، زمین های ماسه ای خشک و آهکی گرم میروید.

قسمت مورد استفاده الثوگم رزین حاصل از خراش دادن ریشه گیاه

**خواص درمانی :** انغوزه دارای خواص بادشکن ، ضد اسپاسم و خلط آور است و در برونشیت مزمن سیاه سرفه [ هیستری و به ویژه کولیک روده ای توام با آروغ مصرف می شود

**آثار فارماکولوژیک :** در مطالعه روی حیوانات آزمایشگاهی آثار ضد انعقادی و کاهندگی فشار خون گزارش شده است . اثر محافظتی در برابر افزایش چربی خون دارد کرائی انغوزه در برابر سنندرم روده تحریک پذیر نشان داده شده است

**موارد منع مصرف :** انغوزه غیر سمی است مصرف ۱۵ گرم اثر نامناسبی ندارد.

انغوزه را نباید برای نوزادان تجویز کرد روی هموگلوبین نوزاد اثر اکسید کنندگی دارد و در نتیجه در خون اثر اکسید کنندگی دارد در نتیجه در خون تولید متهموگلوبین می کند

**عوارض جانبی :** گاهی محرک است در نتیجه سبب تحریک در دستگاه گوارش میگردد

مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی در میان عوام انغوزه به عنوان سقطکننده جنین شهرت دارد در نوزادان اثر سمی دارد و از این رو نباید در شیردهی مصرف شود

### آویشن Thymus Vulgaris



گیاهی است علفی از خانواده نعناع Lamiaceae باساقه های کرک دار و سفید و برگ های سبز مایل به خاکستری ، دارای حاشیه برگشته و گل های ارغوانی روشن تا سفید . این گیاه بومی ناحیه دریای مدیترانه است و بطور گسترده در نقاط مختلف جهان از جمله فرانسه ، اسپانیا ، پرتغال ، ایتالیا ، یونان ، آمریکا کشت می شود.

### قسمت مورد استفاده : سرشاخه گل دار و برگ

**مواد موثر :** این گیاه دارای اسانسی حاوی فنل ها است که جزء عمده آن را تیمول تشکیل میدهد و مواد دیگر آن عبارتند از فلانوئید ها، اسید کافئیک ، اسید اولئانولیک و اسید آرسولیک.

**خواص درمانی :** آویشن آثار ضد سرفه و خلط آور دارد و در طب سنتی المان ، دم کرده گیاه خشک برای درمان برونشیت ، سیاه سرفه و التهاب دستگاه تنفسی فوقانی تجویز می شود.

**آثار فاماکولوژیک :** عمده ترین آثار آن ضد سرفه ، خلط آور و ضد اسپاسم است

**میزان مصرف :** گیاه خشک به صورت دم کرده ۱ تا ۴ گرم سه بار در روز

الگزیر آویشن ۴-۸ سی سی

### بابونه *Matricaria recutita*



گیاهی است علفی ، یک ساله از خانواده کاسنی Asteraceae که به طور خودرو در اطراف مزارع و باغ های مناطق مرکزی و جنوبی ایران می روید . گل های آن دارای دونه گلچه است که زبانه ای و سفیدرنگ یا لوله ای و زرد رنگ اند این گیاه در بیشتر مناطق جهان پراکندگی گسترده دارد.

### قسمت مورد استفاده : گل ها

**مواد موثر :** در بابونه ایرانی که به بابونه شیرازی معروف است کاپیتول ها دارای ۴٪ درصد اسانس است که قسمت عمده آنرا کامازولن Chamazulene تشکیل می دهد ترکیبات موجود در بابونه اروپائی نیز تقریباً مشابه بابونه ایرانی است . میزان اسانس در گل های انواع مختلف بابونه ۲٪ تا ۵٪ درصد است رنگ آبی اسانس به علت کامازولن موجود در آن است . گل های بابونه همچنین دارای فلانوئید هائی مثل اپی ژنین Apigenin و لوتئولین Luteolin و نیز کومارین ها و مواد موسیلاژ است.

**خواص درمانی :** آثار درمانی بابونه عبارتند از ضد التهاب ، ضد اسپاسم ، اثر محافظت کنندگی از زخم های گوارشی، اثر بهبود تسریع در بهبود زخم ، ضد میکرب ، ضد قارچ ، باد شکن و مسکن ملائم

**آثار فارماکولوژیک :** گل های بابونه دارای مواد لیپوفیل است که آثار برجسته ضد التهابی دارند همچنین در بردارنده مواد هیدروفیل شامل فلانوئید ( اپیژنین ) و کومارین ها است . فعالیت ضد التهابی عصاره بابونه بیشتر به دلیل ترکیبات ماتریسین ( پیشتاز کامازولن ) بیزابوبولواکسید های آن است که عمده ترین ترکیبات موجود در عصاره را تشکیل میدهد

میزان مصرف : ۸ تا ۲۸ گرم دم کرده گل های گیاه سه بار در روز است.

### دارچین *Cinnamomum Zeylanicum Blume*

درختی است همیشه سرسبز از خانواده برگ بو Lauraceae به ارتفاع ۵ تا ۷ متر که از تمام قسمت های آن بوی معطر دارچین استشمام می شود این گیاه دارای برگ های متقابل، بیضوی ودراز وگل های سفید مایل به زرد و مجتمع به صورت خوشه با ۱۲ پرچم در ۴ ردیف ومیوه بسته به رنگ قهوه ای مایل به آبی است این درخت در سیلان وهندوستان می روید.

#### قسمت مورد استفاده : پوست درخت

**مواد موثر :** پوست گیاه دارای ۵/۵٪ تا ۵/۲٪ در صد اسانس است که قسمت عمده آن را سینام آلدئید Cinnamaldehyde ۶۵ - ۸۰ درصد اوژنول Eugenol وترانس اسید سینامیک Trans-Cinnamic acid ۱۰-۵ درصد تشکیل میدهد . همچنین ترکیبات فنیل پروپانی دیگری مثل هیدروکسی سینام آلدوئید ، سینامیل الکل واستات آن وترکیبات ترپنی در اسانس یافت می شود در پوست گیاه تانن ، موسیلاژ ، پروسیانیتیدین های اولیگو مری ومقادیر جزئی از کومارین نیز وجود دارد.

**خواص درمانی :** برای رفع بی اشتهائی ، سوء هاضمه هائی چون ناراحتی های کولیک مانند خفیف دستگاه گوارش ، احساس سنگینی در دستگاه گوارش وآروغ توصیه می شود . گهگاه از این دارو همراه با دیگر داروها به عنوان مقوی معده وباد شکن استفاده می شود.

**آثار فارماکولوژیک :** اسانس دارچین آثار ضد قارچ ، ضد ویروس ، باکتری کش ولاروکش دارد . معلوم شده است که عصاره دی اکسید کربنی پوست دارچین رشد تعدادی از میکرواورگانیزم ها را مثل کاندیدا آلبیکانس وای کولای واستاف اورنوس به طور کامل مهار می کند .آثر تحریک CNS در دوز کم تسکینی ودر دوز بالا افزایش دمای بدن ، ضد باکتری و ضد قارچ ، تسریع آزاد شدن کانتکول آمین از غده های آدرنال ، اثر شبیه پاپاورینی ضعیف ، افزایش جریان خون محیطی ، کاهش فشار خون ، برادیکاردی و افزایش قند خون . تانن های دارچین آثار قابضی دارند.

اثر ضد باکتری وضد قارچ اسانس دارچین احتمالاً به علت ارتو-متوکسی سینالدئید است.

**میزان مصرف:** درحدود ۱۵۰ میلی لیتر آب جوش را بر روی ۵/۵٪ تا ۱ گرم دارچین ( یک قاشق چایخوری ) ریته وپس از ۱۰ دقیقه صاف نموده وهمراه با غذا ۲-۳ بار در روز مصرف شود

### قارچ

قارچ در تقویت حافظه وکارائی مغز موثر است .قارچ یکی از غذاهای حاوی مواد پروتئینی محسوب می شود که در بعضی دسته بندی ها جزء گروه مواد گوشتی ودر بعضی دیگر از دسته بندی ها در گروه سبزیجات قرار میگردد هر ۱۰۰ گرم قارچ حاوی ۴ گرم کربوهیدرات است همچنین حاوی ۵/۳ گرم پروتئین و۸/۱ گرم فیبر خوراکی و۸۸ میلی گرم فسفر می باشد . قارچ جزء منابع غذائی گیاهی به شمار میرود نوع پروتئین آن هم پروتئین گیاهی است و برخی اسید های آمینه ضروری بدن را فراهم می کند وجود فیبر موجود درآن در پیشگیری از بروز سرطان های دستگاه گوارش به خصوص روده بزرگ نقش مهمی دارد همچنین می تواند به کاهش تری گلیسیرید وقند خون کمک کند.فسفر موجود در قارچ کارائی مغز را افزایش می دهد . در کودکان ودانش آموزان می تواند در تقویت حافظه وکارائی مغز موثر باشد

از آنجائی که قارچ تقریباً چربی در خود ندارد منبع خوبی برای افراد مبتلا به بیماری های قلب و عروق محسوب می شود

### چای سبز

چای رایج ترین نوشیدنی در بین خانواده های ایرانی است معمولاً در تمام مراسم ها از این نوشیدنی به عنوان یک وسیله پذیرائی از مهمان استفاده می شود البته مصرف چای سبز در تعداد انگشت شماری از خانواده های ایرانی رایج است . با آگاهی از فوائد این چای ممکن است به سمت مصرف این نوشیدنی با ارزش جذب شوند. چای سبز ضد سرطان و آنتی اکسیدان است . این خصوصیت مربوط به ماده ای به نام کاتچین است که فعالیت آنتی اکسیدانی آن بسیار بالا بوده وابتلا به بیماری های مختلف را کاهش میدهد.از جمله:

جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی - مصرف روزانه ۵ فنجان از این چای میتواند تا ۶۱ درصد از بروز بیماری های قلبی بکاهد. از آنجائی که چای سبز موجب کاهش کلسترول بد LDL و تری گیسیرید می شود میتواند آرترواسکلروز رامهار کند. ضد انعقاد - چای سبز از لخته شدن خون جلوگیری میکند

کاهش فشار خون - مصرف ۲ فنجان چای سبز احتمال بروز فشار خون را کاهش میدهد  
جلوگیری از دیابت - مصرف روزانه ۵ فنجان چای سبز میتواند از بروز دیابت نوع ۲ جلوگیری نماید وهمچنین از عوارض دیابت همچون کاتاراکت و بیماری های کلیوی جلوگیری کند  
ماده ای در چای سبز وجود دارد که می تواند تعداد سلول های موثر در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن را افزایش دهد چای سبز با افزایش سلول های تنظیمی تی T-cell عملکرد سیستم ایمنی بدن را ارتقاء می بخشد.

### زیره

زیره یک منبع غنی از آهن است و برای افرادی که کم خونی دارند مفید است همچنین برای مادران شیرده و زنان باردار توصیه می شود چون به آهن زیادتری نیاز دارند از طرفی دیگر زیره در سیستم گوارش هم کمک کننده است واز سوء هاضمه ، نفخ ، اسهال ، حالت تهوع جلوگیری می کند اگر مشکل بازگشت اسید معده داشته باشند زیره این مشکل را برطرف می کند . در سرماخوردگی ها ی معمولی مفید است . برای سرفه مفید و برای سیستم تنفسی نیز سودمند است

پروفسور محمد حسین سلطان زاده-متخصص کودکان ونوزادان

طی دوره بالینی عفونی از میوکلینیک آمریکا