

گیاهان دارویی به اشکال مختلف از جمله دمنوش، پودر، ادویه یا حتی کپسول و قرص مصرف می‌شوند. مهم‌ترین نکته درباره آنها آگاهی از میزان، نحوه مصرف و بروز تداخل‌های دارویی است. خواص ۱۱ گیاه دارویی پر مصرف را بخوانید اما آگاه باشید که بدون مشورت متخصصان مصرف آنها برای خواص درمانی، می‌تواند شما را با مشکلات متعددی مواجه کند.



سیر خواص آنتی‌اکسیدان و آنتی‌باکتری دارد و به اصطلاح می‌گویند اگر آنتی‌بیوتیک طبیعی می‌خواهید سیر مصرف کنید. البته با توجه به بوی بدی که بعد از خوردن سیر در دهان ایجاد می‌شود، علاقه کمتری نسبت به مصرف آن وجود دارد، اما نباید فراموش کرد که این گیاه آقدر خواص و فایده دارد که می‌توان از بوی آن چشم‌پوشی کرد.



+ یادداشت

علاقه جهانی
به طب گیاهی

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

طب گیاهی (فیتومدیسین) شامل استفاده از گیاهان و عصاره‌های گیاهی برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های مختلف است. این صنعت، طیف وسیعی از محصولات شامل مکمل‌های غذایی، داروهای گیاهی سنتی، دمنوش‌های گیاهی و داروهای گیاهی بدون نسخه است که به شکل کپسول، قرص، پودر و چای عرضه می‌شوند و با اقبال جهانی مواجه شده است. ایران هم جزو کشورهای غنی در گیاهان دارویی و تولید داروهای گیاهی است چون آب و هوا و جغرافیای متنوع امکان کشت و رشد انواع گیاهان دارویی را در کشور فراهم کرده است. ارزش بازار جهانی داروهای گیاهی طی سال‌های اخیر بیش از ۸۰ میلیارد دلار برآورد شده و پیش‌بینی می‌شود تا یک دهه آینده حدود ۸ تا ۱۲ درصد رشد داشته باشد. از جمله عوامل مؤثر برای این روند صعودی هم افزایش علاقه مصرف‌کنندگان به محصولات طبیعی و ارگانیک، شیوع فزاینده بیماری‌های مزمن و تعداد قابل توجه شواهد علمی در اثربخشی برخی درمان‌های گیاهی است. یکی از مهم‌ترین مناطق مسلط بر بازار داروهای گیاهی آسیا-اقیانوسیه است که عمدتاً توسط کشورهایی مانند چین و هند هدایت می‌شود؛ مناطقی که سیستم‌های طب سنتی مانند طب سنتی چینی و آیورودا (در هند) هزاران سال است که مورد استفاده قرار گرفته‌اند و استفاده از داروهای گیاهی در سیستم اصلی مراقبت‌های بهداشتی آنها ادغام شده است. در اروپا هم آلمان، فرانسه و بریتانیا مشارکت‌کنندگان اصلی این بازار هستند. البته بازار اروپا با استانداردهای نظارتی دقیق مشخص می‌شود که ایمنی و کارایی محصولات گیاهی را تضمین می‌کند اما به هر صورت محبوبیت مکمل‌های گیاهی و محصولات بهداشتی طبیعی در این منطقه قابل توجه است. در آمریکای شمالی از جمله ایالات متحده و کانادا، بازار داروهای گیاهی به‌طور پیوسته در حال رشد است و دلیل آن افزایش جمعیت آگاه به سلامت و ترجیح فزاینده برای مصرف داروهای طبیعی نسبت به داروهای مصنوعی است. آمریکای لاتین، خاورمیانه و آفریقا هم بازارهای نوظهور برای داروهای گیاهی دارند و یکی از ظرفیت‌های ویژه در این مناطق تنوع زیستی غنی و دانش سنتی گیاهان دارویی است. گیاهان دارویی بی‌خطرند اما برخی از آنها با داروهای شیمیایی تداخل دارند یا برای شرایط سلامتی خاصی نامناسب‌اند. مصرف بیش از اندازه‌شان هم خطراتی دارد. در این شماره از ضمیمه تندرستی همشهری اهمیت، مضرات و فوایدی که این گیاهان دارند بررسی شده و نکات جالبی دارد.

سرمایه سبز دارو

بیش از ۸ هزار گونه گیاه دارویی در کشور وجود دارد معادل ۲ برابر میزان گیاهان دارویی موجود در اروپا

کاربرد تجاری
گیاهان دارویی

گیاهان دارویی در تجارت هم کاربردهای زیادی دارند، از جمله صنایع غذایی، کشاورزی یا آرایشی-بهداشتی. این گیاهان در صنایع غذایی به‌عنوان طعم‌دهنده در غذاها یا نوشیدنی‌ها و در بعضی مواقع هم مکمل غذایی به کار می‌رود. همچنین کاربردهایی همچون ادویه و چاشنی هم دارند. گیاهان دارویی به‌علت داشتن آنتی‌اکسیدان می‌توانند در بهبود سلامت انسان مؤثر باشند. در دنیای کشاورزی استفاده از آفت‌کش‌ها ضروری است اما استفاده زیاد از حشره‌کش‌ها، آفت‌کش‌ها یا قارچ‌کش‌ها به‌دلیل داشتن مواد شیمیایی سمی، خطراتی را به همراه داشته است. یکی از پیگیری‌های اخیر در مورد مصرف گیاهان دارویی نشان می‌دهد که بخشی از آنها علاوه بر اینکه می‌توانند باعث از بین بردن عوامل آلودگی و بیماری‌ها شوند، نقش بسزایی هم در از بین بردن آفت‌ها، باکتری‌ها و حشرات آسیب‌زننده به محصولات کشاورزی دارند. در تولید محصولات آرایشی-بهداشتی هم از گذشته تاکنون استفاده از گیاهان دارویی رواج داشته، از جمله روغن‌های گیاهی یا حتی تولید عطر.

تفاوت گیاهان دارویی
با داروی گیاهی

اکثر مردم دو واژه گیاهان دارویی و داروهای گیاهی را با هم یکی می‌دانند اما گیاه دارویی به بخشی از گیاه می‌گویند که به‌صورت خشک شده و بدون فرآوری در مغازه‌ها و عطاری‌ها عرضه می‌شود، مثل زیره سبز و چوب دارچین که استفاده از آنها کم‌ضرر است. اما داروی گیاهی محصولی است که با استفاده از خاصیت‌های یک گیاه در کارخانه‌های داروسازی تبدیل به دارو می‌شود و عرضه آنها هم در عطاری‌ها ممنوع است. نکته مشترک درباره این دو محصول این است که مصرف بی‌رویه و بیش از حد نیاز آنها به‌طور حتم برای بدن مضر خواهد بود.

ایران دارای سنت غنی استفاده از گیاهان دارویی است که ریشه در طب قدیم ایرانی دارد و استفاده از آنها حتی به دوره آریایی و اوستا برمی‌گردد. آب‌وهوا و جغرافیای متنوع ایران، امکان کشت و رشد انواع گیاهان را که در درمان‌های مختلف کاربرد دارند فراهم کرده است. طبق آمارهایی که در سال ۱۴۰۰ منتشر شد، بیش از ۸ هزار گونه گیاه دارویی در کشور وجود دارد و این یعنی حداقل ۲ برابر میزان گیاهان دارویی موجود در اروپا که منجر به شکل‌گیری یک سرمای‌ه ارزشمند داخلی در حوزه سلامت و طب گیاهی شده است. گیاهان دارویی، گیاهانی هستند که به دلایل پزشکی و درمانی استفاده می‌شوند و می‌توانند به‌صورت تازه یا خشک شده در قرص‌ها، کپسول‌ها، چای‌ها، روغن‌ها، عصاره‌ها و دیگر فرآورده‌های دارویی مانند عرق‌ها و پودرها مورد استفاده قرار بگیرند. در درمان‌های ارائه شده از سوی سنت‌های پزشکی سراسر جهان، از جمله طب سنتی چینی، طب سنتی هندوستانی (آیورودا) و طب سنتی ایران (تحت عنوان علم جدید طب سنتی ایران) همچنین در تولید دارو و این گیاهان نقش دارند. نام گیاهان دارویی از جمله گل‌گاوزبان، گل‌محمدی، زعفران، هل، زردچوبه، سرخارگل و... هم برای خیلی‌ها آشناست و از گذشته تا امروز بخشی از صندوقچه درمانی ایرانی‌ها را به خود اختصاص داده است. همچنین نعناع، آلوئه‌ورا، آب‌پاشن، زنجبیل، زعفران، نخودفرنگی و گیاه چای سبز هم گیاهانی هستند که به‌عنوان ضدالتهاب، ضد عفونی‌کننده، ضد آسم، مسکن درد، تسکین‌دهنده اضطراب و بسیاری از بیماری‌های دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرند.



باور غلط

گیاهان هزاران سال است که سنگ بنای پزشکی و درمان انسان‌ها هستند و مخزن غنی از ترکیباتی را ارائه می‌دهند که برای درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. اما قدمت آنها و اینکه گیاهان دارویی، طبیعی هستند و از گذشته‌های دور استفاده می‌شدند، نباید باعث این باور غلط باشد که هیچ عارضه‌ای نخواهند داشت، چون در برخی موارد همین محصولات هم می‌توانند عامل یک بیماری دیگر شوند. مثل گیاه شبرین بیان که مصرف خودسرانه و طولانی‌مدت آن منجر به بروز دیابت در افراد است. پس در مصرف آنها دقت کنید و اطلاعات لازم درباره عوارض احتمالی آنها را کسب کنید. مشکل اینجاست که امروزه به‌دلیل افزایش جمعیت و هزینه‌های بالای داروهای شیمیایی تبلیغات برای خرید گیاهان دارویی افزایش یافته و حتی کسب‌وکارهای مجازی و آنلاین هم مردم را ترغیب به خرید اینگونه محصولات می‌کنند اما سوءمصرف آنها می‌تواند منجر به بروز بیماری و تحمیل هزینه‌های بیشتر برای مصرف‌کنندگان باشد.