

## ۱۰ کاهش وسواس فکری

مرزنجوش دارای رایحه و عطر آگین است که از برگ، گل و جوانه آن برای تقویت سیستم عصبی استفاده می‌شود. مصرف این گیاه می‌تواند باعث کاهش وسواس فکری شود و یکی از پرمصرفترین گیاهان دارویی است. استفاده از آن به صورت ادویه به میزان کم یا دوره کوتاه مدت عوارضی ندارد، اما مصرف طولانی مدتش عوارض متعددی ایجاد می‌کند.



## ۱۱ آنتی اکسیدان گیاهی

دارچین دارای خواص ضد عفونی کننده است. همچنین به عنوان گیاهی ضد باکتریایی، ضد التهاب، تسکین دهنده درد و ضد میکروبی هم معروف است. به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان از آن برای مبارزه با اختلالات عصبی و بیماری‌های قلبی هم استفاده می‌شود. این گیاه دارویی را برخی به عنوان دمنوش و برخی دیگر هم به شکل پودر به عنوان ادویه در غذاها استفاده می‌کنند.



# اهل مشهوری تند رستی

ویژه نامه تند رستی + ۱۴ مرداد ۱۴۰۳ + شماره ۱۸ + دوره جدید

## رویش گیاهان ارزشمند جهان در ایران

درباره ۵ گیاه ایرانی که در تولید داروهای درمان سرطان و شیمی درمانی، بیماری‌های قلبی و حتی مالاریا نقش دارند

در صنعت داروسازی جهان برخی گیاهان نقش کلیدی دارند که بخشی از آنها در ایران هم می‌رویند. این گیاهان نه تنها تولید داروهای ضروری را ممکن می‌کنند که جان میلیون‌ها نفر را نجات می‌دهند و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشند، بلکه الهام بخش تحقیقات مداوم و توسعه داروهای جدید هم هستند. این در حالی است که تلاقی داروهای گیاهی سنتی و داروسازی مدرن نشان دهنده ارزش ماندگار منابع گیاه شناسی در مراقبت‌های بهداشتی است که می‌تواند منجر به توانمندتر شدن نظام سلامت هر کشور برای ارائه خدمات درمانی بهتر شود. با برخی از این گل‌های ارزشمند که در ایران هم در دسترس‌اند، آشنا شوید.

### گیاه خشخاش (Papaver somniferum)

این گیاه سابقه تاریخی در پزشکی دارد و وجود آلکالوئید (مورفین و کدئین) در آن باعث استفاده از آن در تولید دارو شده است. مورفین یک مسکن قوی برای کنترل دردهای شدید، به ویژه در بیماران سرطانی است که طی مراحل درمان استفاده می‌شود و کدئین که قدرت کمتری دارد، به دلیل خواص ضد درد و ضد سرفه (سرکوب کننده سرفه) به طور گسترده استفاده می‌شود. گیاه خشخاش بومی ایران هم هست و در شمال و غرب کشور می‌روید.



### درمه (Sagebrush)

گیاه درمه به دلیل نقشش در درمان مالاریا مشهور است. این گیاه حاوی آرتیمیسینین است که یک ترکیب قوی ضد مالاریا است. آرتیمیسینین و مشتقات آن در درمان‌های ترکیبی برای درمان مالاریا، به ویژه سویه‌های مقاوم به درمان‌های دیگر، استفاده می‌شود.



کشف آرتیمیسینین به قدری قابل توجه بود که برای «یوی تو»، شیمیدان چینی، جایزه نوبل فیزیولوژی یا پزشکی را در سال ۲۰۱۵ به ارمغان آورد. این گیاه با نام محلی جوشن و نام فارسی درمنه ایرانی در ارتفاعات بالا و برف گیر لرستان به خصوص گرین می‌روید و به دلیل عطر و طعمی که دارد در غذاهای محلی و همچنین کباب کوبیده استفاده می‌شود.

### گل انگشتانه (Digitalis purpurea)



گل انگشتانه بومی غرب اروپا است و در جنگل‌ها، بیشه‌زارها و مناطق مرطوب می‌روید؛ اما در مناطق وسیعی از شمال و غرب ایران هم وجود دارد. برگ‌های این گیاه منبع گلیکوزیدهای قلبی دیگوکسین و دیژیتوکسین است و برای داروی بیماری‌های قلبی مانند فیبریلاسیون

دهلیزی و نارسایی قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. داروهای مشتق از گل انگشتانه به افزایش نیروی انقباضات قلب و تنظیم ریتم قلب کمک می‌کنند و ثابت شده است که برای بسیاری از بیماران نجات بخش‌اند.

### شاهدانه ساتیوا (Cannabis sativa)

شاهدانه ساتیوا که به عنوان شاهدانه شناخته می‌شود، در تحقیقات و کاربردهای پزشکی سهم بزرگی دارد. این گیاه حاوی بیش از صد کانابینوئید از جمله تتراهیدرو کانابینول (THC) و کانابیدیول (CBD) است و در انواع بیماری‌ها مانند درد مزمن، صرع، ام‌اس و حالت تهوع مرتبط با شیمی درمانی اثر بخشی نشان داده است. استفاده از این گیاه در مخدرها هم رواج پیدا کرده که تأثیر مخربی بر مغز دارد. شاهدانه در استان‌های فارس، اصفهان، تهران و شمال ایران کشت می‌شود.



### سرخدار اقیانوس آرام (Taxus brevifolia)

این گیاه درختی کوچک و بومی منطقه شمال غربی اقیانوس آرام است که در منطقه مدیترانه و برخی نقاط آسیا مانند ایران هم می‌روید. درخت سرخدار به دلیل وجود تاکسول (ماده‌ای با اثر ضد لوسمی و ضد تومور) در پوسته آن برای تولید داروی شیمی درمانی استفاده می‌شود. تاکسول فرایند تقسیم سلولی را مختل می‌کند و در نتیجه به یک درمان حیاتی برای سرطان‌های مختلف از جمله سرطان تخمدان، سینه و ریه تبدیل شده است.



## + نگاه

### کشورهای موفق در تولید داروهای سبز

چندین کشور در سراسر جهان خود را به عنوان پیشرو در تولید داروهای گیاهی، با بهره‌گیری از منابع غنی گیاه شناسی، دانش سنتی و پیشرفت‌های علمی مدرن تثبیت کرده‌اند؛ از جمله:



#### ۱. چین

صنعت داروهای گیاهی در چین به خوبی توسعه یافته و چینی‌ها محصولات گیاهی‌شان را به سراسر جهان صادر می‌کنند.

- گیاهان کلیدی: جینسینگ، گوجی‌بری، گون و شیرین بیان



#### هند

صنعت داروهای گیاهی در این کشور صادرات پررونقی دارد و طب سنتی و محصولات گیاهی‌اش شناخته شده‌اند.

- گیاهان کلیدی: زردچوبه، چریش، آشواگاندا و ریحان مقدس



#### آلمان

شرکت‌های آلمانی در تولید داروهای گیاهی و مکمل‌ها معروفند.

- گیاهان کلیدی: سرخار گل، مخمر سنت جان، بابونه و سنبل الطیب



#### ژاپن

بازار ژاپن در حوزه داروهای گیاهی به خوبی توسعه یافته و محصولات آن هم در داخل و هم در سطح بین‌المللی پذیرفته شده است.

- گیاهان کلیدی: زنجبیل، جینکوبیلوبا، چای سبز و قارچ شیتاکه



#### کره جنوبی

تمرکز کره جنوبی بر صادرات و توسعه تولید با ادغام شیوه‌های سنتی و تحقیقات علمی مدرن است.

- گیاهان کلیدی: جینسینگ، برنجاسف و شیساندرا



#### ایالات متحده آمریکا

بازار مکمل‌های گیاهی ایالات متحده یکی از بزرگ‌ترین بازارهای جهانی است که توسط سازمان غذا و داروی این کشور (FDA) نظارت می‌شود.

- گیاهان کلیدی: سرخار گل، نخل اره‌ای، جینکوبیلوبا و خارمریم



#### فرانسه

بازار داروهای گیاهی فرانسه با تمرکز بر کیفیت و استفاده سنتی توسعه یافته و شرکت‌های فرانسوی در تولید اسانس و عصاره‌های گیاهی مطرح شده‌اند.

- گیاهان کلیدی: اسطوخودوس، رزماری، آویشن و نعناع فلفلی