

با نام و یاد خدا

گياهان دارویی و ترکیبات طبیعی مکمل

مترجم: ژینوس عسگرپناه

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور	: گیاهان دارویی و ترکیبات طبیعی مکمل/[جامعه داروسازان نظام سلامت آمریکا] ؛ مترجم ژینوس عسگرپناه.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۴۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۴۲۲۲-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Herbal companion to AHFS DI, c۲۰۰۰.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: گیاهدرمانی
موضوع	: Herbs -- Therapeutic use
شناسه افزوده	: عسگرپناه، ژینوس، مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی. سازمان چاپ و انتشارات
شناسه افزوده	: جامعه داروسازان نظام سلامت آمریکا
شناسه افزوده	: American Society of Health-System Pharmacists
رده بندی کنگر	: ۱۳۹۵ ۸۷گ/گ RM۶۶۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۳۲۰۱۳

عنوان کتاب: گیاهان دارویی و ترکیبات طبیعی مکمل

ترجمه: ژینوس عسگرپناه

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰ جلد

ناشر: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی - انتشارات واحد علوم دارویی

لینتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

شابک: ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۴۲۲۲-۸

قیمت: ۵۲۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

7	پیش گفتار
8	مقدمه
10	ملاحظات
10	مترجم:
11	صبر Aloe
17	زرشک Barberry
21	گونه ای قره قاط Bilberry
25	توت مار Black Cohosh
29	بابا آدم Burdock
33	همیشه بهار Calendula
37	پنجه گربه Cat's Claw
41	لفل قرمز Cayenne
45	میوه (تخم) کرفس Celery Seed
49	بابونه اروپائی Chamomile , German
53	بابونه رومی Chamomile , Roman
57	سمفیتوم - هماور Comfrey
61	قاصدک Dandelion
65	پنجه شیطان Devil'S Claw
69	سرخارگل Echinacea
74	اوکالپتوس Eucalyptus
74	گل مغربی Evening Primrose
82	بابونه گاوی Fever few
86	تخم کتان Flaxseed
90	سیر Garlic
94	زنجبیل Ginger

98	Ginkgo Biloba	جینکو
102	Ginseng , American	جین سینگ آمریکائی
107	Asian Ginseng	جین سینگ آسیایی
112	Ginseng , Siberian	جین سینگ سیبری
117	Golden Seal	گونه ای عنصل
121	Grape Seed Extract	عصاره هسته انگور
125	Green Tea	چای سبز
129	Hawthorn	سرخه ولیک
133	Horsetail	دم اسب
137	Jamaica Dogwood	
141	Kava kava	لفل استرالیایی
145	Lavender	اسطوخودوس
149	Lemon Balm	بالنگ بو / وارنگ بو
153	Licorice	شیرین بیان
158	Linden	زیرفون
163	Lobelia	
167	Marshmallow	ختمی
171	Milk Thistle	خار مریم
175	Passion flower	گل ساعتی
179	Pau d' Arco	بودارکو
183	Peppermint	نعنا فلفلی
187	Rosemary	رزماري
192	Saw Palmetto	نخل ارّه ای
196	Skullcap	بشقابی ، کاسه دار
200	Slippery Elm	نارون
204	Stinging Nettle	گزنه
208	St. John' Wort	گل راعی / هوفاریقون
213	Turmeric	زردچوبه

217		Valerian	سنبل الطیب اروپایی
221		Wild yam	
225		Yarrow	بومادران
229		Alpha-Linolenic Acid	آلفالینولنیک اسید
234		Alpha-Lipoic Acid	آلفالیپوئیک اسید
237		Betaine	بتائین
240		Brewer's yeast	مخمر اُجو
243		Bromelain	بروملین
246		Canitine (L-Carnitine)	کارنیتین (L-کرنیتین)
250		Cartilage	کارتیلاژ (عضروف)
253		Chromium	کروم
257		Coenzyme Q10	کوآنزیم کیو ۱۰
261		Copper	مس
265		Creatine	کراتین
268		Cysteine	سیستئین
273		Dehydroepiandrosterone (DHEA)	دهیدرواپی آندروسترون
276		Flaxseed Oil	روغن دانه کتان
280		Gamma-linolenic Acid (GLA)	گامالینولنیک اسید
284		Glutamine	گلوتامین
288		5-Hydroxytryptophan (5-HTP)	5 هیدروکسی تریپتوفان
292		Lipase	لیپاز
294		Lysine	لیزین
297		Manganese	منگنز
301		Melatonin	ملاتونین
305		Omega-3 Fatty Acids	اسیدهای چرب امگا 3
309		Omega-6 Fatty Acids	اسیدهای چرب امگا 6
312		Phenylalanine	فنیل آلانین
316		Phosphorus	فسفر

320.....	Quercetin کورستین
323.....	Selenium سلنیوم
330.....	Sulfur گوگرد (سولفور)
334.....	Tyrosine تیروزین
337.....	Vanadium واندیوم
340.....	Vitamin H ویتامین اچ
343.....	Zinc زینک (روی)

www.ketab.ir

از زمانیکه "پاراسلوس" اعلام نمود که: "زمان طب ابن سینا به سر آمده و اکنون علم شیمی است که حکومت می کند..." تا کنون حدود 200 سال می گذرد و در مدت این 200 سال، علم شیمی و داروهای سنتتیک چنان پیشرفتی نمود که جهان را تسخیر کرد و تجربه و علم چند هزارساله درمانهای طبیعی را تحت الشعاع قرار داد.

اکنون که انسان دوباره به طبیعت نظری افکنده و اشتیاق فراوان به استفاده از آن برای درمان نموده است، جا دارد که بازنگری کلی به شیوه درمان و شناخت خود از ماهیت داروهای طبیعی بنماید.

اگر همان دقت ها و توجهاتی که در شناخت فرمول، محل اثر، نوع گیرنده، مکانیسم اثر و عوارض جانبی داروهای سنتتیک اعمال می شود، در مورد داروهای گیاهی نیز بکار گرفته می شد، امروزه داروهای گیاهی از نظر علمی، همان جایگاهی را می داشت که داروهای سنتتیک دارند. به همین دلیل دنیای پیشرفته دانش، تصمیم گرفته است روشی اتخاذ نماید تا جوابی منطقی برای اثرات درمانی، نحوه اثر داروهای گیاهی بیابد. در این راستا کتابی در آمریکا تحت عنوان "Herbal Companion to AHFS" که نتیجه تحقیقاتی جهانی بر روی گیاهان دارویی و مکمل های غذایی می باشد به چاپ رسیده است و این تحقیقات بصورت گسترده ای توسط دیگران نیز علمی و تحقیقاتی دنیا همچنان ادامه دارد.

هر چند ادعا می شود مصرف مناسب و صحیح گیاهان دارویی و مکمل های غذایی عوارض جدی به دنبال نخواهد داشت، ولی تحقیقات موجود این امکان را میدهد که در سالهای آینده با دید وسیعتر و علمی تر بتوان از گیاهان دارویی و مکمل های غذایی استفاده نمود و نتیجه بهتری بدست آورد.

مطالب پیش روی خوانندگان گرامی ترجمه و تکمیلی است از کتاب مذکور و امید است که مورد استفاده در کاربرد درمانی گیاهان دارویی قرار گیرد.

از راهنماییهای ارزنده استاد بزرگوارم جناب آقای دکتر غلامرضا آیین، نیز استاد ارجمند جناب آقای دکتر صالحی سورمقی سپاسگزاری ویژه دارم.

با قدردانی و سپاس فراوان، تقدیم به مادرم سرکار خانم فاطمه قاسمی و همسرم جناب آقای مجید آسوده که تکمیل و چاپ این کتاب بدون همکاری و تشویق ایشان امکان پذیر نبود.

مقدمه

گیاهان دارویی و ترکیبات طبیعی همراه (Herbal Companion) بعنوان تطبیقی از اطلاعات بدست آمده از اتحادیه های پزشکی (IMC)¹ در زمینه درمانهای مکمل و جایگزین، توسط انجمن نظام سلامت آمریکا (ASHP)² منتشر می شود. IMC در مشارکت با کنسول گیاه شناسی آمریکا، مسئول انتشار ترجمه انگلیسی مجموعه مونوگراف های کمیسیون E آلمان بوده و بعنوان ناشر اختصاصی ویرایش انگلیسی این مرجع معتبر عمل می کنند. مونوگراف های کمیسیون E آلمان توسط انجمن فدرال آلمان برای داروها و تجهیزات پزشکی ایجاد شد که معادل سازمان غذا و دارو (FDA)³ آمریکا است. صحت اطلاعات موجود در مونوگراف های کمیسیون E معیاری برای سلامت و بی خطری و تاثیر داروهای گیاهی می باشند. این مونوگراف ها برای افراد شاغل در زمینه سلامت بعنوان خلاصه ای معتبر در زمینه گیاهان با کاربرد دارویی بشمار رفته و دارای بالاترین استاندارد در رابطه با ارزیابی گیاهان دارویی می باشند. آنچه که در سال ۱۹۹۸ برای بار اول منتشر شد، ترجمه مربوط به تلاشهای اولیه IMC در فراهم نمودن کاربرد موثر و بی خطر درمانهای مکمل و جایگزین بود.

IMC متعاقب این تلاش، آغاز به ساخت یک پایگاه اطلاعاتی در حال گسترش نمود که به افراد شاغل در زمینه سلامت با هر پیشینه آموزشی، مکان دسترسی به آرایه های کامل از رهیافتهای حفظ سلامت، درمان و مدیریت را می داد. ایجاد چنین مرجعی نیازمند شواهد و دارک علمی حمایتی در رابطه با استفاده از ابعاد درمانی متعارف و غیر متعارف، توانایی در بکارگیری بهترین و با ذوق ترین ناظرین، محققین، نویسندگان، ویراستاران و مدیران پروژه و در نهایت در آمیختن اطلاعات بصورت یک کار نهایی متعادل با ساختار مستند است.

این مجموعه عاری از هرگونه تعصب و متکی بر علم، مرجعی مطمئن را به منظور یاری رساندن به پزشکان بالینی در بکارگیری همزمان داروهای متعارف و جایگزین برای بیماران خود فراهم می کند. هدف این مجموعه پر نمودن خلاء بین داروهای متعارف و جایگزین از طریق فراهم نمودن اطلاعات فراگیر درباره گیاهان دارویی و مکملهای غذایی و پیوند آنها با داروهای متعارف است. IMC استانداردهای سخت مشابه با آنچه توسط ناشران پزشکی در توسعه و نشر اطلاعات پزشکی و بررسی و مرور آنها انجام میگیرد را بکار میگیرد. تیمی متشکل از نویسندگان، محققین نظام سلامت، اطلاعات را آماده می سازند که این اطلاعات توسط گروهی از ناظرین متعلق به هیات مدیره IMC مورد بازبینی قرار می گیرند. رئیس تیم و ویراستار اصلی بخش پزشکی IMC بر فرایندهای نشر و بازبینی اطلاعات نظارت می کنند. IMC تحقیقات در حال انجام و نتایج حاصل از مطالعات مربوط به داده های علمی و بالینی را هدایت کرده و مهمترین یافته ها را گزینش می کنند. بررسی های علمی توسط ناظرین IMC، پزشکان عمومی و سایر پزشکان بالینی با تجربه بکارگیری همزمان درمان های متعارف و جایگزین و دارای صلاحیت اثبات شده در اظهار نظر در هر یک از ابعاد اختصاصی، انجام می شود.

هدف از گردآوری این مجموعه، فراهم نمودن اطلاعات ضروری، دقیق، کاربردی، مستند و طبقه بندی شده و نه تئوریک، در زمینه گیاهان دارویی و مکملهای غذایی است. هر مونوگراف متعکس کننده یک نظم یکنواخت و مستقل بوده و برای کاربران آشنا با موضوع که نیازمند مرور اجمالی بر یک عنوان هستند و همچنین برای کاربران نا آشنا که در جستجوی یک نگاه وسیع بر یک موضوع می باشند، طراحی شده است. در تهیه مونوگراف در وهله اول، وسعت و سپس عمق پوشش مطالب مد نظر قرار داشته و از آنجا که هر مونوگراف طوری طراحی شده است که پس از چاپ تنها بصورت تعداد صفحات محدودی در

¹Integrative Medicine Communications²Integrative Medicine Communications³Food and Drug Administration

آید، ماحصل آن، گردآوری یک مرور اجمالی در زمینه گزینه های درمانی است که از مراکز آموزشی ارتقاء سلامت بدست آمده است. اطلاعات به خوبی در دسترس بوده، بطور خلاصه ارائه شده و بدون هر گونه تناقض طبقه بندی شده اند. منابع جدید بوده و از نظر کاربردهای بالینی حائز اهمیت می باشند. گروهی از متخصصین در حیطه سلامت به نمایندگی از داروسازان، پزشکان عمومی، پرستاران، متخصصین تغذیه، متخصصین کایروپراکتیک، پزشکان طب سنتی و سایر افراد شاغل در امر سلامت همچنان به کمک خود در زمینه شکل گیری این مجموعه و بررسی داده ها از نظر تناسب ادامه می دهند.

مونوگرافهای این مجموعه عینی و هدفمند بوده و نباید با دید مدافع درمانهای جایگزین نسبت به درمانهای متعارف به آنها نگریست. گردآوری این مجموعه بدون حمایت مالی کارخانجات تولیدکننده داروهای مکمل یا جایگزین صورت می گیرد. تهیه این مونوگراف ها طی ۶ مرحله انجام میشود: جمع آوری اطلاعات از بیش از ۳۰۰۰ منبع استاندارد صنعتی که بیش از ۵۰۰ ژورنال پزشکی را در بر می گیرند. ارزیابی داده ها توسط تیم تحقیقاتی داخلی که از معیارهای علمی استفاده می کنند. تهیه اسناد متکی بر شواهد علمی ایجاد پایگاههای اطلاعاتی. بررسی دقیق توسط شورای نظارتی معتمد متشکل از پزشکان، دانشمندان و سایر افراد شاغل در امور پزشکی. کنترل دقیق و اطلاعات موجود در پایگاههای اطلاعاتی توسط ویراستاران ارشد و بررسی و به روز رسانی مستمر اطلاعات ماحصل کار، اطلاعات موثق در باره گیاهان دارویی و مکملهای غذایی است که فراگیر، مستند و مبتنی بر مسائل علمی بوده و می تواند با اطمینان خاطر توسط افراد شاغل در امر سلامت مورد استفاده قرار گیرند.

در حال حاضر میلیونها نفر بدون مشورت با پزشکان، برای حفظ روزمره سلامت خود، بطور ترکیبی از در مانهای متعارف و جایگزین استفاده می کنند. در سال ۱۹۹۸، انگور، آلود شده است که حدود نیمی از افراد بالغ در ایالات متحده از در مانهای جایگزین استفاده می کنند که دو سوم آنها این کار را بدون مشورت پزشک انجام می دادند. میزان فروش فراورده های گیاهی و مکمل های غذایی به بیش از ۶ میلیارد دلار در سال ۲۰۰۱ رسیده است. یعنی در عرض ۳ سال حدوداً دو برابر شده است. افراد متکی بر درمانهای متعارف که در امر سلامت اشتغال دارند، باید در زمانیکه با سوالاتی درباره استفاده همزمان از درمانهای مکمل و جایگزین از سوی بیماران خود مواجه می شوند بر نظریات های شفاهی و اثبات نشده درباره این درمان ها تکیه کنند. این مجموعه با هدف فراهم سازی اطلاعات موثق و عینی تهیه شده است که می تواند در مشاوره دادن و مراقبت از بیمارانی که تمایل به استفاده از این درمانها را دارند بکاررود. ما اطمینان داریم که افراد شاغل در امر سلامت این مجموعه را منبعی مفید در زمینه پاسخگویی به سوالات بیماران در باره چنین درمانهایی خواهند یافت.