

فرهنگ گیاهان دارویی

نگارش:

جیمز آ. دوک

ترجمه و تحقیق:

زهره آموزگار، عبدالعلی محقق زاده

محمد رضا شمس اردکانی

دوک، جیمز، ۱۹۲۹ - م. Duke, James A.
فرهنگ گیاهان دارویی / نگارش جیمز آ. دوک؛ ترجمه و تحقیق زهره
آموزگار، عبدالعلی محقق زاده، محمدرضا شمس اردکانی. -- تهران : راه
کمال، ۱۳۸۵.
۱۰۷۰ ص.: مصور، جدول.

ISBN 964-2542-04-8: ۲۳۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.
کتابنامه: ص. ۱۰۳۹ - ۱۰۴۹.
نمایه.

۱. گیاهان دارویی. ۲. گیاهان دارویی -- مصارف درمانی. ۳. پزشکی
سنتی. الف. آموزگار، زهره، مترجم. ب. شمس اردکانی، محمدرضا، ۱۳۳۹
-، مترجم. ج. محقق زاده، عبدالعلی، مترجم. د. عنوان.

۶۱۵ / ۳۲

RS ۱۶۴ / ۸۷۵۴
۱۳۸۵

کتابخانه ملی ایران

۸۵-۵۴۴۳ م

نام کتاب: فرهنگ گیاهان دارویی

نویسنده: جیمز آ. دوک

مترجم: محمد رضاشمس اردکانی، عبدالعلی محقق زاده، زهره آموزگار

ناشر: راه کمال

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۵

تیراژ: ۲۲۰۰ جلد

لیتوگرافی: موسسه طاهر، گل مقدم

چاپ: کاج

صحافی: دانش

بهاء: ۲۳۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۲۵۴۲-۰۴-۸ - ISBN:964-2542-04-8

پیشگفتار مترجمین

اقبال مصرف گیاهان دارویی باردیگر به ایران، یکی از مهمترین خاستگاه ها و گاهواره‌های آن، رونموده است. این بار گیاه دارویی نه تنها به صورت داروی محلی و در فروشگاههای غذاهای بهداشتی و عطاریها بلکه به عنوان داروی رسمی و مورد تائید فارماکوپه‌ها، در داروخانه‌های معتبر ظاهر شده است، دانش آن موضوع تحقیقات با هزینه‌های میلیونی کشورهای پیشرفته است و تجارت آن سود فراوانی برای کشورهای تولید کننده‌اش بجای گذاشته است. در این میان برخورد منطقی، راه استفاده ایمن را از این موهبت الهی بدست می‌دهد. چه، نظر به شعبده و حیرت، انتهای جز پوچی و شیادی نخواهد داشت و نگاه به حقارت و عوامیگری، آخری جز حیرت از فرآورده‌های رنگارنگ گیاهی وارداتی به بار نمی‌آورد. به نظر می‌رسد در این میان یکی از مشکلات کشور تعیین معیار ایمنی و اثر بخشی داروهای محلی است. بررسی موشکافانه روش برخورد غرب با این پدیده، چراغ راهی خواهد شد که در پیش رو داریم.

کتاب حاضر مجموعه ای است از اطلاعات گیاهان دارویی و پیوندی بین فرهنگ و اطلاعات ملل و پژوهش‌های علمی که به سبک داستانهای هزار و یک شب ۳۶۵ گیاه دارویی را برای یک سال گردآورده است. نگارنده: James A. Duke در پایان کتاب جداول بسیار سودمندی را نیز افزوده که ارزش این فرهنگ را دو چندان کرده است.

در تهیه ترجمه کتاب و تهیه معادل‌های فارسی گیاهان بطور عمده از فرهنگ پیشرو آریان پور (دکتر منوچهر آریانپور کاشانی)، Dictionary Webster's New World فرهنگ پزشکی چهار زبانی (دکتر حسن میردامادی)، فرهنگ نامهای گیاهان ایران (دکتر ولی الله مظفریان) و فرهنگ پزشکی (دکتر محمد هوشمند ویژه) و بسیاری siteهای

شبکه جهانی اینترنت و فرهنگ‌های اینترنتی مانند: www.hyperdictionary.com، www.brainydictionary.com، www.wordreference.com و www.books.md بهره‌های فراوان برده شده است. در این میان نام‌های محلی فرنگی با معادل فارسی جایگزین شده و هر گاه گیاه نام فارسی نداشته برای نام گذاری از نام جنس گیاه استفاده شده است. کلیه منابع متن در پراکنش قرار داده شده و در پایان کتاب آمده است. ناگفته پیداست که قسمت‌های اندکی از کتاب که با فرهنگ اسلامی و اصیل ایرانی مغایرت داشته حذف شده است. همچنین آن گونه که مولف نیز ذکر نموده مسئولیت عدم هر گونه اثر بخشی، سمیت و اشتباه و تشابه اسمی با دیگر گیاهان، متوجه مترجمین نمی باشد.

سپاس فراوان از سرکار خانم زمان بافندکار که زحمت تایپ دست نویس را با بردباری متقبل شدند. امید است استفاده از این مجموعه قلم عفوی بر قصور مترجمین و صدقه جاریه ای برای دست اندرکاران آن باشد.

پیشگفتار مولف

مانند یک عطاری چینی، این کتاب مرجع گیاهان دارویی، در برگیرنده ۳۶۵ گونه محلی طبی است. می‌شد بیشتر از این هم نوشت اما من فکر میکنم روزی یک گیاه مانند روزی یک سیب، یک چغندر، یک هویج، یک لیمو و یا یک وعده سالاد کلم می‌تواند پزشک و یا حتی سرطان را دور نگه دارد.

تغییرات تدریجی عنوان کتاب جالب به نظر می‌رسد. پیش نویس اول با نام کتاب گیاهان حد واسط (Borderline Herbs) بود که سالها با این عنوان مورد بازبینی قرار گرفت. بیشتر شامل گیاهان دارویی بود که سودمند بودنشان از نظر طبی مورد ارزیابی است، حدواسط بودن به این معنی که صنایع گیاهی گیاه را ترویج می‌دادند در صورتی که سازمان‌های کنترلی در رابطه با گیاه ابراز تردید می‌کردند. هنگامیکه تعداد گیاهان حد واسط به ۳۶۵ رسید عنوانی منطقی برای آن، «یک گیاه در یک روز ... گیاهان حد واسط» یا «گیاهان احتمالاً سودمند» به نظر رسید. هر دوی این عناوین گونه‌های مهم گیاهی را که در آمریکا در سال بیش از ۵۰۰ میلیون دلار ارزش دارند، کم ارزش جلوه می‌داد. اکنون پس از توصیه ناشر عنوان به «فرهنگ گیاهان دارویی» تغییر نام یافت. از آنجایی که گفته‌اند پیش بینی نقد نمی‌تواند سوزش نیش منتقد را خشی کند، به طور حتم از نظر حذف یکسری گونه‌های مهم دارویی به دلیل ایمنی و خطرناکی مورد انتقاد قرار می‌گیرم. تمام گیاهان، حاوی ترکیبات فعال فارماکولوژیک و ویتامین‌ها بودند و من به وضوح نمی‌توانستم به تمامی آنها پردازم. پس تلاش کردم آنهایی را انتخاب کنم که اقبال تمام داشته و با توجه به نظرات مخالف و موافق در بین گیاهان «حد واسط» قرار دارند.

به عنوان رئیس آزمایشگاه منابع گیاهان دارویی سازمان کشاورزی آمریکا (USDA) صدها سوال عجیب را در زمینه گیاهان و طب محلی که به سازمانهایی مانند USDA ارجاع می‌شود، دریافت می‌نمایم. در ۱۹۸۱ ارتباط شغلی من با گیاهان دارویی شامل به انجام رساندن یک پروژه ۲۵ ساله با انجمن ملی سرطان (NCI) و USDA بود که به ترتیب به غربالگری و جمع آوری گیاهانی دارای قدرت اثر ضد سرطانی مربوط می‌شد، اما هنوز ارتباطم را با گیاهان دارویی قطع نکرده‌ام.

تعریفی برای واژه herb (گیاه علفی، گیاه دارویی) رستنی غیر چوبی است یا به طور دقیق تر رستنی غیر چوبی نواحی معتدله که برگهای آن برای اهداف پزشکی یا غذایی استفاده می‌شود. این تعریف دقیق تر برای آن است که گیاهان علفی از ادویه‌ها (Spices) گونه‌هایی که متعلق به نواحی حاره ای هستند و پوست ساقه، شکوفه یا میوه‌هایشان برای مقاصد غذایی استفاده می‌شود، جدا شود. من بیش از این شما را با بر شمردن تعداد زیادی استثنا در این تعریف دقیق آزار نمی‌دهم. وسیع ترین تعریف که تا بحال دیده‌ام: یک گیاه سودمند است. از آن رو که گیاهان سبز CO₂ جذب کرده، غذا تولید نموده و اکسیژن آزاد می‌کنند، تمامی گیاهان سودمندند. بنابراین تعریف من به طور ناخوشایندی در میان این دو محدوده قرار گرفته و من لیست خود را به گونه‌هایی که مصارف محلی یا طبی دارند، محدود کرده‌ام. فرض کنید حدود ۳۶۵۰۰۰ گونه گیاهان عالی وجود داشته باشد (احتمالاً بین ۲۵۰۰۰۰ تا ۷۵۰۰۰۰ گونه) تمامی آنها قند تولید می‌کنند، در حالی که در این کتاب تنها به ۰/۱ درصد آنها اشاره شده است.

بسیاری گیاهان دارویی حد واسطاند و ایمنی آنها هنوز مورد بحث است. من سعی کردم که از میان گیاهانی که مفید بودنشان مورد تردید است، به گونه‌هایی که انجمن نظارت بر دارو (DEA)، انجمن غذا و دارو آمریکا (FDA)، انجمن تجارت گیاهی (HTA)، انجمن ملی سرطان (NCI) یا سازمان کشاورزی ایالات متحده (USDA) طی این سالها به آن پرداخته‌اند، اشاره شود.

طی چند سال گذشته سیل پرسش‌ها در خانه و اداره من را در امان نگذاشت، پرسش‌هایی در مورد خطرات بالقوه خوردن گیاهان. بعضی از تقاضاها از افرادی بود که

مدافعین گیاهان نامیده می‌شوند و دسته ای از سوی مخالفان گیاهان، اما بیشتر آنها از شهروندانی بود که از گفتگوهای موافق و مخالف گیج شده‌اند. طی یک سال، FDA باره بیش از ۱۰۰ گیاه با هدف حفاظت از مصرف کنندگان از من اطلاعات خواست و یا HTA سابق سعی در مطلع نمودن مصرف کنندگان درباره کاربرد گیاهان نمود. گاهی عده ای از یک نظریه یا یک گیاه طرفداری می‌کنند که دسته دیگر مخالف آن هستند و این موارد باعث شد من از یک سری منابع عمومی (۶۵-۱) و بعضی منابع خاص تر که ذکر کرده‌اند یک گیاه برای مصرف مطمئن، قطعاً خطرناک و یا حد واسط هستند، استفاده کنم. من به لیست خودم آنهایی را که Tyler در گفتار هوشمندانه اش با عنوان مجموعه صادقانه گیاهی (Honest Herbal) (۳۷) و Rose در کتاب جالب توجه و قدری عامیانه ترش ذکر کرده اند، افزودم (۴۷).

در اینجا نکاتی از فرهنگ‌های مختلف (۷۶-۱) در مورد ۳۶۵ گیاه دارویی که بعضی از آنها نسبتاً ایمن و بعضی نسبتاً خطرناک‌اند آمده است، اما بیشتر آنها در گوشه کنار امریکا به فروش می‌رسد. بسیاری از این گیاهان خطرناک در گذشته در آمریکا مصارف رسمی طبی داشته‌اند و احتمالاً در آینده مورد بازبینی قرار خواهند گرفت. من از این گیاهان طرفداری نمی‌کنم و یا آن را برای خود درمانی توصیه نمی‌کنم. من اطلاعات انتشار یافته را در هر مورد جمع آوری کرده‌ام که بعضی از آنها به وضوح ضد و نقیض‌اند. بجز در مواردی که اشاره شده است اطلاعات ذکر شده به من مربوط نیست بلکه ارتباط با منبع ذکر کننده آن دارد. من معتقدم که اطلاعات به مصرف کنندگان تحویل کرده کمک می‌کند تا به خصوصیات بالقوه مضر و یا مفید بعضی گیاهان پی ببرند در حالی که این مطالب هیچگونه تصدیق و یا توصیه گیاهی را متضمن نیست. کسی که خود درمانی می‌کند به خطا خود را پزشک می‌پندارد. در هیچ موردی من گیاهی را توصیه نمی‌کنم مگر نقل قول از مواردی که دیگران ذکر کرده‌اند. تنها جایی که خوانندگان با یک علامت تعجب (۱) مواجه می‌شوند می‌توانند تصور کنند که توصیه شخصی است. هنگامیکه در متن کتاب از عبارت «توصیه شده است» استفاده شد، بدان معنا است که در منابع توصیه شده است. سعی کرده‌ام فرهنگ عامه و

واقعیت‌ها را در کنار هم مرتب کنم تا خواننده بتواند تصمیم بهتری در مورد ایمنی یا خطر نسبی گیاه مربوطه بگیرد.

هر گونه گیاهی از نظر بیوشیمیایی از دیگری متفاوت است و این مطلب مستلزم تفاوت‌های بیوشیمیایی زیادی در درون آن است. تمامی این گونه‌ها ترکیبات سمی داشته (۱۵) و نیز تمامی آنها واجد ترکیبات ویتامینی می‌باشند (۶۶). من به خود جرأت می‌دهم که بگویم تمامی آنها دارای ترکیباتی هستند که باعث ایجاد تومور در محیط آزمایشگاه و محیط زنده می‌شود و نیز ترکیباتی که جلوی تومورها را در محیط آزمایشگاه و محیط زنده می‌گیرد. برای مثال (اسید شیکیمیک و بتاسیتوسترول که در تمام و یا تقریباً همگی گیاهان عالی موجوداند). علاوه بر آن به خود جرأت می‌دهم بگویم در تمامی آنها ترکیباتی است که باعث افزایش یا کاهش فشار خون و دمای بدن می‌شود (اگر تعداد زیاد ترکیبات شیمیایی موجود در مقدار اندکی از یک گونه گیاهی را تجزیه کنیم). در این رابطه مخالفان به دنبال نکات منفی و موافقان به دنبال نکات مثبت هستند. هر دو گروه ترکیبات موثره ای را خواهند یافت که نظریاتشان را تأیید می‌کند. اینجاست که گنجی مصرف کنندگان آمریکایی جای تعجب ندارد. حتی بر این باورم که در بعضی موارد سیستم خونی بدن انسان از میان مخلوط ترکیبات گیاهی آن را که لازم دارد انتخاب می‌کند.

نظر به اینکه بسیاری از منابع در تالیفات خودم گرد آمده است در بسیاری از موارد لازم نبود به منابع اصلی مراجعه کنم. احساس می‌کنم جای دادن موارد مرتبط جدید بدون بازبینی مجدد منابع که گاهاً برای من غیر قابل دسترس است، کارا است. مشکل بزرگ من با منبع بسیار سودمند، یعنی فرهنگ Hager (۲۳) است. من معادلی برای تمامی اصطلاحات پزشکی و مواد شیمیایی آلمانی نیافتم و تنها آنها را ترجمه کردم.

عبارت رنسانس گیاهی (اشاره به نام کتاب Herbal Renaissance) را وضع نکرده‌ام در حالی که نشانه‌هایی از وقوع چنین رنسانسی وجود دارد. اگر مصرف گیاهان دو برابر شده است می‌توان انتظار تجربه‌های خوب و بدی در این رابطه داشت. احساس می‌کنم مردم تحصیل کرده می‌توانند از بعضی نتایج ناخوشایند

گیاهان مفید اجتناب کنند و اگر بخواهند نتایج بسیار جالب توجه بعضی گیاهان مضر را ملاحظه نمایند. به وضوح اقبال بسیار زیادی به مصرف گیاهان از سوی افرادی که مهارت در اقتصاد گیاهی نداشته‌اند، دیده می‌شود. هر ساله موارد مسمومیت زیادی مشاهده می‌شود که بعضی مانند چای گل انگشتانه به دلیل عدم تشخیص است، بعضی به دلیل آلودگی تصادفی یا عمدی، گروهی به دلیل استفاده از گیاهان برای سقط جنین و تعدادی به دلیل مصرف دوز بالای مواد مخدر یا خلصه آور است. مرگ در نتیجه مصرف عمدی گیاهان سمی جهت تجربه اثر بر سیستم عصبی مرکزی اتفاق می‌افتد. بعضی افراد گیاهان ناسالم را برای تغییر در سطح هوشیاریشان می‌خورند. در بعضی موارد مسمومیت، گیاه از فروشگاههای غذای سالم خریداری شده مانند صبرزرد، بابا آدم، سیاه تنگرس، ازن الحمار که با شاییزک، کوت کوتی، سرخاب کولی، لوبلیا، سداب، سنا و سایر گیاهان آلوده بوده است. برخی از گیاهانی که در اینجا آمده در امریکا مصرف واقعی ندارد، هر چند هنوز به فروش می‌رسد. بعضی از آنها بسیار خطرناک‌اند. طبیعت چهره‌های گوناگون دارد و برخی تمایل به مخدوش کردن دیگران دارند. برای بعضی بازگشت به طبیعت به معنای برگشت به گیاهان اصلی است که پدران ما می‌شناختند. پیشنهادات سازمانهای دولتی نیز می‌تواند علاقه مندی مردم امریکا را به استفاده از گیاهان افزایش دهد.

۱- کمتر خوردن گوشت چرب (بعضی افراد حتی گیاهخواری را توصیه می‌کنند، هنوز افتراق واضحی بین سبزیجات و گیاهانی مانند کاسنی، خرفه (purslane) و ازن الحمار که برای بعضی سبزی و برای دیگران گیاه دارویی است، وجود ندارد. گیاه خواری می‌تواند مشکل انرژی و بسیاری از بیماریهای مزمن قلبی را رفع کند. تحقیقی نشان داده است که ۹۷ درصد غلات و ۹۰ درصد حبوبات برای تغذیه دامها مورد استفاده قرار می‌گیرد تا برای انسان. در این رابطه تولید مقادیر بالایی از توده زیستی که برای تولید گازونیل در هر جریب مورد نیاز است توسط افزایش پرورش دام میسر است.

۲- مصرف بیشتر سبزیجات (گیاهان دارویی غذای گیاهخواران را متنوع تر می‌کند).
 ۳- کاستن نمک (جانشین‌های گیاهی برای نمک موجوداند). انجمن قلب آمریکا یک قسمت از گیاهان ریحان، فلفل سیاه، پودرسیر، پوسته جوزبویا، مرزنجوش، پودر پیاز، جعفری، مریم‌گلی، مرزه و آویشن را در نیم قسمت فلفل قرمز به عنوان جانشینی برای نمک پیشنهاد کرده است (۶۷).

۴- افزایش خوردن الیاف (گیاهان دارویی اغلب غنی از الیاف‌اند).
 ۵- از ویتامین‌های A و C و آنتی اکسیدان‌ها راحت نگذریم، زیرا احتمال سرطان را کاهش می‌دهد و در گیاهان دارویی به وفور یافت می‌شود.

بنابراین موضوع بیش از یک بازگشت به طبیعت است. بسیاری از این موارد جانشین‌هایی برای الگوی فعلی زندگی است. سه دوست پزشک من هنگامیکه من با اولین حمله نقرس در ۵ سال پیش مواجه شدم به من آلپورینول توصیه کردند. از آن زمان به بعد گزارش‌هایی از مرگ‌های مشکوک ناشی از آلپورینول دیده‌ام و ترجیح دادم از رژیم غذایی حاوی گیاهان دارویی مناسب جهت نقرس مانند گیلاس و توت‌فرنگی استفاده کنم و از مصرف گوشت قرمز و غذاهای دریایی پرهیزم و تنها زمانی از کلشیسین سرطاناتزا استفاده کنم که از درد حاد ناشی از تجمع کریستال‌های اسید اوریک رنج می‌برم. کلشیسین از گیاه سورنجان (*Colchicum autumnale*) به دست می‌آید و بیشتر داروی محلی برای نقرس بوده است.

خوانندگان می‌توانند از مجموعه مقالات در زمینه اهمیت فعلی و آینده گیاهان دارویی استفاده کنند (۶۸). در این تالیف Farnsworth و Farley ذکر کرده‌اند که (۶۸): حداقل ۲۵ درصد ابزار درمانی استاندارد پزشکان مدرن امروزی مانند گذشتگان از طب محلی است. امروزه در مورد طب محلی به عنوان جزئی از پزشکی مدرن بسیار اندک شنیده می‌شود چیزی که شنیده می‌شود افزایش تعداد افرادی است که عمیقاً تحت تأثیر تفکر استفاده از داروهای سنتزی جدید دارای عوارض جانبی شناخته شده قرار گرفته‌اند. این اشخاص به دنبال جایگزین‌های مناسبی برای درمان‌های دارویی امروزی‌اند.

در صورتی که در شهرهای بزرگ به فروشگاه غذاهای بهداشتی مراجعه شود، در نگاه اول دو مطلب احساس می شود اول اینکه این فروشگاهها با هر نوع داروی گیاهی پر شده اند که بعضی قانونی و تعدادی طبق تعریف غیر قانونی اند و هر دو دسته برای فروش عرضه می شود. نکته دیگر این است که بیشتر مشتریان از نظر درآمد، طبقه متوسط به بالای اجتماع، افراد تحصیل کرده دانشگاهی، در سنین ۴۰-۲۰ سال هستند ... در سیستم فعلی بهداشتی درمانی پیشرفته و بسیار تکنولوژیک، این رده جدید پیشگامان طب محلی در جستجوی جایگزین های قابل قبول هستند.

Sherry و Koontz (۶۹) ذکر نموده اند که حدود ۱۲۰۰۰ هومئوپات و متخصص درمانهای طبیعی (naturopaths) دارای مجوز در آمریکا از گیاهان دارویی استفاده می کنند. در سایر مناطق جهان تا ۹۰ درصد جمعیت متکی به طب محلی (بیشتر گیاهان دارویی) هستند.

البته گیاهان بسیاری موجوداند که به وضوح سمی اند و در اینجا با فرض اینکه سوالی در مورد سمیت آنها وجود ندارد، ذکر شده اند. در این مجموعه بعضی از موارد بسیار خطرناک گیاهان که در طب محلی استفاده زیادی دارد، ذکر شده است. بعضی مسافران، این گیاهان دارای جاذبه های خطرناک را به آمریکا می آورند.

جنسهای گیاهی دخیل در مرگ و میر در زیر آمده اند که از سخنرانی من در دومین سمینار سالانه گیاهی انجمن تجارت گیاهی بر گرفته شده اند (۷۰): آکوکانترا (*Acokanthera*)، اقونیتون (*Aconitum*)، توت مار (*Actaea*)، شاه بلوط هندی (*Aesculus*)، آئوسا (*Aethusa*)، علف چنگ (*Agrostemma*)، شب خسب (*Albizia*)، آلکورنتا (*Alchornea*)، تونگ (*Aleurites*)، اندیرا (*Andria*)، تاج الملوک (*Aquilegia*)، آریزائما (*Arisaema*)، آرنیکا (*Arnica*)، شیپوری ((*Arum*، شایبک (*Atropa*)، آزالیا (*Azalea*)، بلیقیا (*Blighia*)، بویا (*Bowiea*)، فیل گوش (*Caladium*)، استبرق (*Calotropis*)، سنا (*Cassia*)، سیکوتا (*Cicuta*)، سورنجان (*Colchicum*)، شوکران (*Conium*)، موگه (*Convallaria*)، کوربونا (*Courbonia*)، کروتون (*Croton*)،

کریپتوستجیا (*Cryptostegia*)، کدو (*Cucurbita*)، سیکاس (*Cycas*)، سیتیزوس (*Cytisus*)، شیشم (*Dalbergia*)، برگ بویی (*Daphne*)، تاتوره (*Dature*)، زبان پس قفا (*Delphinium*)، دیفتباخیا (*Diffenbachia*)، انگستانه (*Digitalis*)، دورانتا (*Duranta*)، ارتروفلنوم (*Erythrophleum*)، اوپاتوروم (*Eupatorium*)، فریون (*Euphorbia*)، گارسینیا (*Garcinia*)، گالتربیا (*Gaultheria*)، جلسمیوم (*Gelsemium*)، گلوریوزا (*Gloriosa*)، جنیدیا (*Gnidia*)، عشقه (*Hedera*)، خربق (*Helleborus*)، هیومان (*Hippomane*)، هوسلونڈیا (*Hoslundia*)، هورا (*Hura*)، بذالبنج (*Hyoscyamus*)، جاتروفا (*Jatropha*)، ارس (*Juniperus*)، جوستیسیا (*Justicia*)، کالمیا (*Kalmia*)، درخت پروانه (*Laburnum*)، شاه پسند درختچه ای (*Lantana*)، اسطوخدوس (*Lavandula*)، برگ نو (*Ligustrum*)، لوبلیا (*Lobelia*)، چچم (*Lolium*)، سیب (*Malus*)، مانیوت (*Manihot*)، زیتون تلخ (*Melia*)، ایشک (*Menispermum*)، شنگرفی (*Mercurialis*)، موموردیکا (*Momordica*)، نرگس (*Narcissus*)، خرزهره (*Nerium*)، تنباکو (*Nicotiana*)، آبچکان (*Oenanth*)، پاریس (*Paris*)، پوموس (*Peumus*)، لوبیا (*Phaseolus*)، فورادندرون (*Phoradendron*)، فیزوستیگم (*Physostigma*)، سرخاب کولی (*Phytolacca*)، پیلوکارپوس (*Pilocarpus*)، فلفل (*Piper*)، پدوفیلوم (*Podophyllum*)، پوئنسیا (*Poinsettia*)، آلوچه (*Prunus*)، آلاله (*Ranunculus*)، ریواس (*Rheum*)، خرزه هندی (*Rhododendron*)، کرچک (*Ricinus*)، افاقیا (*Robinia*)، روریا (*Rourea*)، آفطی (*Sambucus*)، پیرگیاه (*Senecio*)، سولانوم (*Solanum*)، سفورا (*Sophora*)، اسپیجلیا (*Spigelia*)، استریکنوس (*Strychnos*)، تمیس (*Tamus*)، مینا (*Tanacetum*)، سرخدار (*Taxus*)، آرجون (*Terminalia*)، خرزهره زرد (*Thevetia*)، عنصل (*Urginea*)، وراتروم (*Veratrum*)، زامیا (*Zamia*) و زیگادنوس (*Zigadenus*) برای اینکه افراد عجولانه جلوی مصرف این گیاهان را نگیرند باید به موارد مرگ و میر ناشی از سیب، فلفل سیاه،

تمشک، روبارب و توتون توجه کرد. تصور می‌کنم بتوانیم توتون و ماری جوانا را به عنوان گیاهان دارویی و الکل، کوکائین و هروئین را به عنوان فرآورده‌های حاصل از گیاهان دارویی طبقه بندی کنیم. اینها کشنده‌های بسیار قوی هستند و یافتن شاخص‌ها ی مرگ و میر در این ۵ مورد دشوار است. برنامه تلویزیونی (Mintor، 18 ژوئن ۱۹۸۳) تلفات توتون در آمریکا را ۳۰۰۰۰۰ مورد در سال ذکر کرد. تنها در یک آخر هفته موارد زیادی از مرگ و میر در اثر دوزهای بالای هروئین در واشنگتن می‌توان ملاحظه کرد. توتون و الکل قانونی‌اند بنابراین کشنده‌های ارزان تری هستند. کوکائین، هروئین و ماری جوانا و افزودنی‌هایشان، غیر قانونی هستند بنابراین کشنده‌های نسبتاً گران تری هستند که باعث جنایات و قانون شکنی نیز شده و به دولت و سازمانهای دولتی ضربه می‌زند. من به عنوان فردی که در سازمانهای دولتی مسئولیتی در این رابطه ندارم، فکر می‌کنم برای دولت بهتر باشد که این ۵ مورد را قانونی ذکر کند و بجای اینکه توسط توزیع کننده‌های غیر قانونی توصیه شود با برچسب هشدار دهنده و بصورت کاملاً کنترل شده و علمی ارایه شود. البته این نظر شخصی من است و حتی همسر من با من موافق نیست.

هنگامیکه کتاب آماده چاپ بود یک کاتالوگ (۷۱) به دست من رسید که در آن حداقل بیست مورد که توسط بسیاری سازمانهای دولتی محدود شده و یا خطرناک به شمار آمده بود، موجود بود. در کاتالوگ آمده بود که هیچکدام از این موارد را به عنوان غذا یا نوشیدنی بدون ذکر مورد مصرف آن فروخته نمی‌شود: گل‌های آرنیکا، Bloodroot، سرشاخه‌های طاووسی، شاه بلوط هندی، اکیر ترکی، برگ Deer's Tongue، خربق، دم اسب، جابوراندی، لوبلیا، مهر گیاه، برگ بویی، پیچ تلگرافی، پروانش، Poke Root، علف جای، ساسافراس، لوییای تونکا، ریشه سنبل الطیب و Wahoo.

براساس نظر همکاران در انجمن تجارت گیاهی سابق بیشترین فروش گیاهی در آمریکا مربوط به گیاهان نعناع فلفی، بابونه، کنف، میوه گل سرخ، پوست پرتقال، خرنوب، پونه سنبله ای، یونجه، چوب چینی، جعفری، گوش خر، برگ تمشک، کاسنی، چمن معطر، شنبلیله، مریم گلی، Cayenne، آویشن، سارساپوریل، پوست درخت

گیلاس وحشی، مته، سرشاخه‌های شبدر قرمز، شیرین بیان، سیر و دانه رازیانه بوده است. از این ۲۵ مورد (بیشتر گیاهان مورد مصرف در تهیه نوشیدنی‌ها) تنها تعداد اندکی اخیراً مورد تحقیق قرار گرفته‌اند. بابونه در فردی که به گرده ragweed حساسیت داشت باعث ایجاد مشکلاتی شده بود. یونجه دارای ترکیبات ساپونینی است و چوب چینی (در دوزهای بالا) باعث ایجاد سندرم موسوم به سوء استفاده از چوب چینی می‌شود. جعفری حاوی میریستیسین، گوش خر واجد لازیکارپین و شنبلیله دارای کومارین است. امکان دارد پوست درخت گیلاس وحشی دارای گلیکوزیدهای سیانوژنیک باشد. مته کافئین و شبدر قرمز استروژن دارد. شیرین بیان فشار خون را بالا می‌برد در حالیکه سیر آن را پائین می‌آورد.

به وفور از من در باره ایمنی یا سمیت بعضی گیاهانی که در آمریکا به فروش می‌رسد پرسش می‌شود از آنجا که سمیت نسبی است و تمام گیاهان (حتی گیاهانی که مورد مصرف غذایی دارند) واجد سموم بسیارند، این سؤال ظریفی است. با این وجود جرأت کردم در لیستی که هر روز به آن افزوده می‌شود (جدول ۱) عقاید شخصی ام را در مورد ایمنی مصرف خوراکی بسیاری گیاهان ذکر کنم.

از آنجا که دقیقاً مشخص نیست بیشتر چای‌های گیاهی ایمنی بیشتر یا کمتری از booze، شکلات، قهوه، کولا، مته، شیر، چای یا آب شهر داشته باشد، تنها مسئول صحت و سقم نظرات خود می‌باشم. فکر می‌کنم دو فنجان قهوه در روز ایمن بوده و کشنده نباشد. در مقیاس ایمنی صفر تا سه، من به قهوه نمره دو می‌دهم که نه قطعاً ایمن و نه قطعاً سمی است. گیاه دارای نمره صفر به نظر من سمی تر از قهوه است و شاید در دوزهای کم کشنده باشد. نمره یک یعنی توصیه نمی‌شود مگر با احتیاط و نمره دو یعنی گیاه هم‌تراز قهوه است. دو فنجان آن در روز به ایمنی (یا به خطرناکی) دو فنجان قهوه در روز است. نمره سه یعنی ایمن تر از قهوه است و نوشیدن سه فنجان آن در روز خطرناک نیست. بیش از سه فنجان از هر چیزی به دور از میانه روی است. نظرات من بر پایه دانش علمی سم شناسی نیست بلکه مرتبط با عملکرد روده است. به هر حال این مطلب نشانه تائید یا تکذیب شخص من یا مسئولان تحقیقاتم بر روی

گیاهان دارویی، یعنی NCI و USDA، نیست و هر دوی این مراکز مخالف خود درمانی و خوردن گیاهان ناشناس اند. در جدول ۱، به ۳۶۵ گیاه دارویی که طی ۸ سال از من پرسش شده بود نمره داده ام، اما مطمئن نیستم که چند هفته بعد زمانی که نتایج بعدی ام حاضر شود دقیقاً همان نمره قبلی را به آنها بدهم. برای کسانی که پرسش می کنند باید بگویم که اینها عقاید من در ۱۹۸۳ اند و برای روشن کردن ذهن خوانندگان، ارزیابی مولفی محتاط تر یعنی Varro Tyler (۳۷) و مولفی بی پروا تر مانند Jeanne Rose (۴۷) را نیز افزوده ام که البته تمامی این ارزیابی ها محدودیت دارد. دانه های خشخاش مانند دانه رست آن ایمن اند و در این لیست نمره دو گرفتند اما شیرابه آن که سوء استفاده می شود به طور واضحی خطرناک است. مغز میوه گیاه *Podophyllum peltatum* خوراکی ست در حالیکه سایر قسمتهایش سمی اند. من برگهای جوان گیاه سرخاب کولی را پس از جوشاندن و دو بار تعویض آب، خوراکی دانسته ام اما سایر قسمتها بخصوص قسمتهای چوبی گیاه سمی اند. نمرات ارایه شده در جدول ۱ شامل جزئیاتی مشابه است و برای فروشندگان محلی برای ارزیابی آنچه می فروشند با ارزش است. همچنین قیمت بعضی از این گیاهان نیز در آن سالها در جدول ۱ آورده شده است.

در بسیاری موارد میزان مواد شیمیایی در یک گونه گیاهی ممکن است بسیار متغیر باشد و در یک نمونه ده برابر دیگری موجود باشد. محتوای شیمیایی می تواند با توجه به ژنتیک و محیط کشت گیاه به صورت موقتی تغییر کند. اغلب نعنای معطر در شرایط خشک و/ یا آفتابی بر اساس وزن خشک، اسانس بیشتری تولید می کند. البته بسیاری گونه ها مانند تاج ریزی (*Solanum nigrum*)، *Manihot esculenta* و زیتون تلخ (*Melia azedarach*) واریته های سمی دارند که از لحاظ ریخت شناسی از واریته های غیر سمی قابل افتراق نیستند. در حقیقت یکی از نکاتی که در گیاهان دارویی بر آن تاکید می شود مشکل تعیین میزان ترکیبات فعال به دلیل این تفاوت های ذاتی است. در فهرست ارزیابی م. (جدول ۱) این تفاوتها نامشخص است، در نظر دارم آنها را در یک سری جداگانه نونه ها تهیه نمایم. از زمانیکه یک گیاه پودر و در کیسه مخصوص

چای کیسه ای ریخته می‌شود، تشخیص جنس و گونه آن مشکل است چه رسد به وارسته و وارسته شیمیایی (Chemovar) آن. متخصص تشخیص گیاه موجود در مخلوط چای گیاهی اندک و نادرند.

در جدول‌های ۲ و ۳ که از مقاله قبلی من در *Critical Reviews in Toxicology* (۱۵) گرفته شده بعضی از سمومی که به چای‌های گیاهی راه یافته‌اند مشخص شده است. در جدول ۲ بعضی از ترکیبات شیمیایی گیاهی به ترتیب الفبا گرد آمده است. در جدول ۳ بعضی از جنس‌هایی که اغلب حاوی این ترکیبات شیمیایی هستند به ترتیب الفبا ذکر شده است. ناگفته پیداست که تمام داروها در دوزهای بالا سمی‌اند و بسیاری سموم خاصیت دارویی دارند. در جدول ۴ به ترکیبات شیمیایی گیاهی به همراه فعالیت‌های زیستی شان اشاره شده است. تمام گیاهان دارای سموم‌اند اما در زنجیره غذایی ما مقادیر ناچیزی سم دارند. از طرفی تمام گیاهان کربوهیدرات، پروتئین، چربی، مواد معدنی و ویتامین دارند. هر جا اطلاعات تغذیه ای گیاهان ذکر شده، اطلاعات سم شناسی ذکر نشده نیز آورده شده است. این اطلاعات تغذیه ای به تنهایی اهمیت زیادی ندارد و بهتر است با حاصل تجزیه غذاهای معمولی مقایسه شود (جدول ۵). در جدول ۵ حاصل تجزیه نسبی ۷۵ غذای مرسوم ذکر شده است. میانگین‌ها هم به صورتی که به فروش می‌رسند (as-purchased basis) (APB) و هم بر پایه وزن خشک (zero-moisture basis) (ZMB) برای دسته‌های مختلف ذکر شده است.

۳۶۵ گونه گیاهی به ترتیب حروف الفبای اسم علمی در متن آمده است. شماره سری به همراه اسم علمی و نام گذارنده، نام علمی خانواده گیاهی و یک تا سه نام محاوره ای یا رایج آورده شده است. اغلب ۴ پاراگراف در هر مورد وجود دارد که پاراگراف اول به موارد مصرف، پاراگراف دوم به کاربرد در طب محلی، پاراگراف سوم به ترکیبات شیمیایی و پاراگراف چهارم به سمیت اختصاص دارد. با سپاس فراوان از سخاوت مولفان و ناشرانی که از تصاویر انتشاراتشان استفاده کرده‌ام. اشکال گیاهان نیز به ترتیب ذکر گیاهان آورده شده است، اما در مواردی

که تصویر مناسبی یافت نشده و/ یا ناشرین اجازه استفاده نداده‌اند، شکلی وجود ندارد.

نگاهی اجمالی به ۳۶۵ گیاه دارویی که بعضی از آنها کاملاً سمی‌اند نشان می‌دهد که در حالی که تمام گونه‌های گیاهی سموم و ویتامین‌ها را تولید می‌کنند، احتمالاً تمامی این گونه‌ها هم بالقوه مفید و هم مضرند. تصور می‌کنم اگر امریکا تحقیقات علمی‌اش را بر روی گیاهان دارویی متوقف نکند می‌توان راهی مطمئن برای استفاده از تمامی گیاهان دارویی یافت.

www.ketab

معرفی نگارنده

جیمز آ. جیم دوک، (James A. "Jim" Duck) تحصیل کرده Phi Beta Kappa در دانشگاه کارولینای شمالی است. ایشان Ph.D خود را در زمینه گیاهشناسی از این دانشگاه دریافت نموده‌اند. سپس فوق دکتری خود را به ترتیب در دانشگاه واشنگتن و باغ‌های گیاهشناسی میسوری در سنت لوئیس با وظایف استادی و متصدی قسمت، گذراندند. در سال ۱۹۵۵ پس از ۳۵ سال خدمت از سازمان کشاورزی ایالات متحده (United States Department of Agriculture, USDA) به عنوان اقتصاددان گیاهی بازنشسته شد. در حال حاضر ایشان به عنوان مشاور علمی ارشد *Nature's Herbs* (شعبه A Twin Labs) و یک شرکت بر روی شبکه اینترنت ALLHERS.COM می‌باشد. دکتر دوک عمر خود را صرف تحقیق بر بوم‌شناسی و کشت گیاهان جنگلهای بارانی آمازون نمود و در این مدت عضو هیأت رئیسه و شورای مشورتی تعداد بیشماری سازمان مرتبط با گیاهان دارویی و جنگل‌های بارانی بود. در حال حاضر سرگرم به روز نمودن تعداد زیادی از کتاب‌های چاپ شده اش و بانک اطلاعاتی ایشان بر روی شبکه <http://www.ars-grin.gov/duke/> می‌باشد. این بانک اطلاعاتی در USDA قرار دارد. همچنین ایشان در زمان اقامت در فولتون مریلند، دانش خود را در زمینه Green Farmacy Garden گسترش داده‌اند.

سپاسنامه نگارنده

از همسرم Peggy به دلیل اصلاح تصاویر جهت تهیه چاپ خوش ظاهر توسط انتشارات CRC سپاسگزاری می‌نمایم. همچنین از آقای Mathis Eric به پاس گلچین نمودن و تهیه بیش از ۲۰۰ توضیح، کمال تشکر را می‌نمایم. از خانم Ruth Nash به پاس زحمات زیادی که در تایپ و تهیه نسخه قابل قبول متقبل شده‌اند، سپاسگزاری می‌شود.

فهرست مندرجات

۱	مجموعه گیاهان دارویی
۹۷۹	جدول ۱- گیاهان دارویی: درجه سمیت و قیمت تقریبی
۹۸۵	جدول ۲- سموم: سمیت و پراکنش در جنس های گیاهی
۱۰۰۷	جدول ۳- جنس های گیاهان عالی و سموم مربوطه
۱۰۲۹	جدول ۴- آثار داروشناسی ترکیبات گیاهی
۱۰۴۰	جدول ۵- تجزیه تقریبی مواد غذایی معمول گیاهی
۱۰۴۵	مراجع کتاب
۱۰۵۶	فهرست شکل های گیاهان و مرجع های مربوطه
۱۰۶۱	نمایه فارسی
۱۰۶۸	نمایه لاتین