

علاقه جهانی به طب گیاهی

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 ۶ تا ۸ درصد رشد داشته باشد. از جمله عوامل مؤثر بر 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 کشورهایمانند 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 مشارکت کنندگان 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 نوظهوری 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 و مصرف بیش از اندازشان هم خطرانی دارد.

نگاه

کشورهای موفق در تولید داروهای سبز

چندین کشور در سراسر جهان خود را به‌عنوان پیشرو در تولید داروهای گیاهی، بسا بهره‌گیری از منابع غنی گیاه‌شناسی، دانش سنتی و پیشرفت‌های علمی مدرن تثبیت کرده‌اند؛ از جمله:

- چین**

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

 - گیاهان کلیدی: جینسینگ، گوجی‌بری، گون و شیرین‌بیان
- هند**

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

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

شرکت‌های آلمانی در تولید داروهای گیاهی و مکمل‌ها معروفند.

 - گیاهان کلیدی: سرخارگل، مخمر سنت‌جان، بابونه و سنبل‌الطیب
- ژاپن**

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

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

کره جنوبی

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

- گیاهان کلیدی: جینسینگ، برنجاسف و شیساندارا

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: سرخارگل، 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، زرماری، آویشن و نعنای فلفلی

گرمی پرخاصیت

زنجبیل با طبع گرم دارای خواص بسیاری است؛ از جمله آنتی‌بیوتیک‌بودن، ضدسرطان، ضدویروس، ضدقارچ، ضدباکتری و یک آنتی‌اکسیدان قوی. این گیاه، سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد و سبب بهبود گردش خون در بدن می‌شود، اما کسانی که فشارخون یا مشکل قلبی دارند حتماً قبل از مصرف یا پزشک خود مشورت کنند و البته مصرف بی‌رویه آن هم قطعاً آسیب‌زاست.



گفت و گو
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

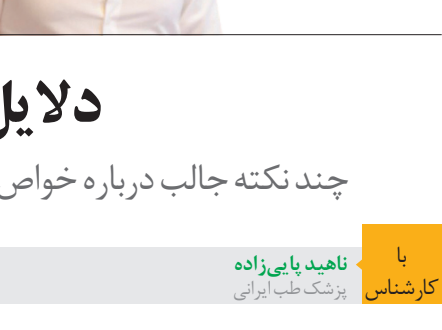
گیاهان در تولید داروهای گیاهی، تولید مکمل‌ها و حتی داروهای حیاتی و مهم از جمله ضد درد، ضدسرفه، ضدسرطان و درمان‌های قلبی جایگاه خوبی دارند؛ جایگاهی که البته از گذشته‌های دور در طب قدیم و سنتی هم وجود داشته و

صرفه‌نسبت به مقیاس هم مطرح است، یعنی اگر سرمایه‌گذاری انجام نشود و محصول مورد نیاز را از کشورهای دیگر بخریم به صرفه‌تر خواهد شد. معروف‌ترین گیاهانی که در صنعت دارو مورد استفاده قرار می‌گیرند، کدام‌ها هستند؟

ترکیبات زیادی در گیاهان دارویی وجود دارند که خاصیت درمانی دارند و برای تولید دارو از آنها استفاده می‌شود؛ از جمله گیاه سننا به‌عنوان ملین، گیاه آویشن برای شربت‌های سرماخوردگی گیاهی، عصاره‌های گل سرخ برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تخم کدو برای سلامت قلب، پوست و مو، سلامت روان، پروستات و دستگاه ادراری یا عصاره گوجه‌فرنگی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان.

چرا گفته می‌شود که گیاهان دارویی با وجود تمام فوایدشان، خطرناک هم هستند؟

گیاهان دارویی هم مزیت دارند و هم خطرات و عوارض بسیار زیاد که ناشی از خطرات مصرف خود آنها و عوارض ناشی از وجود آلودگی، قارچ، کپک و سموم مثل عصاره‌های کبود گیاهان، زردچوبه و حتی عصاره‌های آنها می‌توانند خطرات زیادی از جمله مرگ را به دنبال داشته باشند؛ در حالی‌که عموم مردم تصور می‌کنند که گیاهان دارویی چون از گیاهان تامین می‌شوند، عارضه خاصی ندارند، اما دربارهمین آگیاه بهتر است آگاه باشند که زردچوبه می‌تواند منجر به بروز عوارضی از جمله حالت تهوع شدید، خونریزی، افت فشارخون، مشکلات و دردهای معده، بروز مشکلات باروری، سردردهای شدید و مزمن، فقر آهن و ناباروری در موارد مصرف شدید شود. از عوارض سوءمصرف زعفران هم مسمومیت غذایی، اسهال، زردی لب‌ها، زردی غشای مخاطی و... است. از سوی دیگر امکان وجود ناخالصی و باقیمانده سموم در سطح محیط‌زیست هم در این محصولات وجود دارد. گونه‌هایی هم که در مناطق مختلف کشت یا برداشت می‌شوند می‌توانند مقدار متفاوتی ماده مؤثره داشته باشند و مصرف آن‌ها عوارضی را ایجاد کند؛ حتی ممکن است در



طی چند سال اخیر گرایش مردم به مصرف گیاهان دارویی و مشتقات آن بیشتر شده و یک دلیل آن مشاهده عوارض داروهای شیمیایی و افزایش بیماری‌هاست. اما مسئله اینجاست که اگر داروهای گیاهی درست مصرف نشوند، مقاومت نسبت به درمان را در بدن فرد بالا می‌برند؛ همانطور که بدن افراد نسبت به مصرف داروهای شیمیایی از جمله مسکن‌ها مقاوم می‌شود و به تدریج اثرگذاری کمتر و دیرتری دریافت خواهد کرد. در گیاهان دارویی هم این مسئله می‌تواند رخ دهد. از دیگر دلایل گرایش جامعه به مصرف گیاهان دارویی، ساخت داروهای گیاهی به شکل شربت و قرص توسط بعضی شرکت‌های داروسازی است که نسبت به گذشته مصرف این تولیدات را افزایش داده؛ چون مردم می‌توانند جوشانده،

آنتی‌بیوتیک طبیعی

سیر خواص آنتی‌اکسیدان و آنتی‌باکتری دارد و به‌اصطلاح می‌گویند: اگر آنتی‌بیوتیک طبیعی می‌خواهید سیر مصرف کنید. البته با توجه به یوی 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 آنقدر خواص و فایده دارد که می‌توان از بوی آن چشم‌پوشی کرد.



واردکننده داروهای گیاهی شده‌ایم

با وجود تنوع کشت و ظرفیت بالا ۷۰ درصد نیاز دارویی کشور برای تولید فرآورده‌های گیاهی وارد می‌شود

بهترین شکل مصرف آنها هم فرآورده‌هایی است که با تأیید سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت راهی بازار می‌شوند؛ چون مراحل آزمایشگاهی و استانداردسازی آنها به‌طور دقیق طی و میزان مصرف‌شان براساس شرایط افراد در پروشورها گنجانده شده است. این نکاتی است که مجتبی پورپور، نایب‌رئیس اتحادیه واردکنندگان دارو و داروساز به همشهری می‌گوید و درباره روند تولید داروهای گیاهی در کشور و نقش این محصولات در نظام سلامت کشور به چند سؤال پاسخ می‌دهد.

دارویی به اندازه‌ای که در هدفگذاری مدنظر بوده موفق نبوده‌اند، اما در بازار دارویی، منجر به ایجاد تنوع و کسب رضایت نسبی مردم شده‌اند.

برخی از این گیاهان در تولید داروهای مهم هم به کار گرفته می‌شوند. در این‌باره هم توضیح می‌دهید؟

اینطور نیست که این گیاهان تنها منجر به تولید همین محصولات ساده شوند و برخی از آنها نقش بسیار مهم و حساسی در ترکیبات برخی داروها دارند؛ برخی مسکن‌ها از گیاه خشخاش گرفته شده است و انواع داروهای ضد درد و ضدسرفه از آن تولید می‌شود یا گیاهی به نام دیچی توکسین یا انگشت‌دانه داریم که سال‌هاست در استخراج داروی قلبی به نام دیگوکسین نقش دارد. از گیاهی به نام وینکا هم داروی ضدسرطان تولید می‌شود. روی این گیاهان کار شده و با روش‌های شیمیایی بسیار دقیق و کارآزمایی‌های بالینی داروهای مهمی از آنها تولید می‌شود؛ حتی برخی داروهای ضدویروس یا ضدباکتری هم از منشأ داروهای گیاهی استخراج شده‌اند. قارچ‌ها هم در دسته گیاهان هستند و از آنها برای رشد و به‌دست آوردن داروهای شیمیایی استفاده می‌شود.

گیاهی داریم که به صورت مستقیم از آن درمان خاص بتوانند به‌صورت مستقیم از آن استفاده کنند؟

در طب سنتی و قدیمی این مسئله وجود داشته و از برگ و ریشه گیاهان در قالب دمنوش‌ها یا جوشیده‌ها، ضماد یا پماد برای درمان استفاده می‌کردند. همین حالا هم برخی گیاهان مثل بارهنگ، چهار تخمه، آویشن، زعفران (مصرف مناسب) مورد استفاده مردم است، اما هیچ شاخص مشخصی وجود ندارد که چه میزان از آنها چه اثرات درمانی یا پیشگیرانه دارد. به‌طور کلی برای زندگی مدرن چنین چیزی جایگو نیست؛ چون هیچ معیار و اندازه مشخصی برای آنها ایجاد نمی‌کند و حتی می‌تواند منجر به بروز آسیب هم شود. اما به هر صورت برخی اعتقاد دارند و استفاده می‌کنند.

در سند ملی و چشم‌انداز حوزه سلامت و دارویی کشور، اولویت زیادی به داروهای طبیعی و گیاهی داده شده تا حدی که در جایگاه‌های پیشگیری و درمانی رتبه بالایی داشته باشند. وزارت بهداشت هم در این زمینه حمایت‌های لازم را دارد. اما این حوزه هنوز به چنین جایگاهی نرسیده و سهم زیادی از کل بازار دارویی کشور را ندارد. البته ایران جزو کشورهای ناموفق در تولید داروهای گیاهی نیست، اما پیشرفت چندانی هم نداشته است؛ چون به‌طور کلی صنعت دارویی کشور نیاز به تقویت دارد. این نکته را هم باید گفت که گیاهان

دلایل استقبال از گیاهان دارویی

چند نکته جالب درباره خواص درمانی گیاهان دارویی و عوارضی که مصرف خودسرانه آنها به همراه دارد

دلیل مهمی که مصرف خودسرانه گیاهان دارویی را د می‌کنند این است که باید پیش از خوردن آنها مزاج فرد و مزاج گیاه مورد بررسی قرار بگیرد و طبق این موفه‌ها داروی مناسب برای فرد تجویز شود. در غیر این صورت، مزاج اصلی فرد مختل می‌شود و بدن را به سمت خشکی، سردی، گرمی یا تری سوق می‌دهد که زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های دیگر خواهد شد. به همین دلیل تجویز گیاهان دارویی باید بسیار حکیمانه باشد تا بتواند اثرگذاری عالی روی آن فرد و طبق مزاج او داشته باشد. از سوی دیگر مصرف گیاهان دارویی به آشکل مفرد و ترکیبی هم صورت می‌گیرد که از نوع مفرد می‌توان به گل گاوزبان، نعناع، آویشن و... اشاره کرد و دسته مرکبات هم ترکیب چند گیاه است که مثال‌های متنوعی دارد. اما مصرف فرد این محصولات تأثیر بیشتر و بهتری نسبت به نوع ترکیبی دارد، چون در نوع ترکیبی سیستم دفاعی بدن به محض دریافت دارو از آنجا که مواد مؤثره چند گیاه را یک‌زمان دریافت می‌کند، بعضاً دچار اختلال می‌شود و نسبت به درمان مقاومت ایجاد می‌کند.



دارو یا پودر آماده‌شده را راحت‌تر استفاده کنند. اما باید نسبت به مصرف بیش از اندازه گیاهان دارویی در جامعه و ترویج این باور غلط که مصرف زیاد گیاهان دارویی با جوشانده‌هاگر منفعت ندارد، ضرر هم ندارد هشدار داد چون مصرف بیش از اندازه قطعاً مضر خواهد بود. در این‌باره ضرورت دارد که طبیب یا مشاور حاذق با تسلط کامل به علم گیاه یا داروسازی، آن گیاه یا نسخه درمانی را تجویز کند.

تاریک و روشن گیاهان دارویی

کاربرد اصلی گیاهان دارویی در طب سنتی است و رویکردی طبیعی و کل‌نگر به سلامت و تندرستی ارائه می‌دهد. ادغام این گیاهان در شیوه‌های درمانی مدرن هم تا حدودی محقق شده اما مطالعات درباره آنها هنوز تکمیل نشده است. این در حالی است که نکات بسیاری از سال‌های دور تاکنون درباره فواید گیاهان دارویی مطرح شده و همچنان ادامه دارد، اما مهم‌ترین توصیه درباره آنها را نباید فراموش کرد: پرهیز از مصرف خودسرانه و بیش از اندازه که می‌تواند منجر به بروز عوارض جدی در افراد شود. چند نکته جالب درباره برخی از این گیاهان معروف را بخوانید.



این گیاه برای درمان مشکلات گوارشی، مشکلات تنفسی و به‌عنوان یک ضدعفونی‌کننده مصرف می‌شود.

شکل مصرف: دم‌کردنی، جوشاندنی و به‌شکل اسانس

عوارض سوء مصرف: افزایش سطح فشارخون



به‌دلیل اثرات آرام‌بخش آن شناخته شده و برای سرماخوردگی، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های پوستی استفاده می‌شود.

شکل مصرف: معمولاً به‌عنوان چای یا دم‌کرده برای کاهش اضطراب و به‌عنوان یک عامل ضدالتهاب استفاده می‌شود.

عوارض سوء مصرف: افزایش فشارخون، درد معده، تداخل با داروهای روان‌درمانی و مسمومیت کبدی



برای درمان مشکلات کبد و کیسه صفرا، مشکلات گوارشی و به‌عنوان تصفیه‌کننده خون استفاده می‌شود.

شکل مصرف: میوه، پوست ریشه و پوست ساقه آن به اشکال مختلف مانند عصاره، جوشانده و دم‌کرده استفاده می‌شود.

عوارض سوء مصرف: استفراغ و اسهال و در موارد شدید تحریک کلیه‌ها، تشنج و افت خطرناک فشارخون، ضربان قلب و تنفس



زعفران به‌دلیل خواص ضداسفردگی، ضداسپاسم و ضدسرطان شناخته می‌شود. همچنین این گیاه به‌طور گسترده در طب سنتی برای بهبود خلق‌و‌خو و در تحقیقات مدرن برای مختلف اسفردگی و سایر اختلالات استفاده می‌شود.

شکل مصرف: یکی از آذویه‌های مهم در طبخ غذاست اما به شکل دم‌کرده همراه با چای و نبات هم استفاده می‌شود.

عوارض سوء مصرف: مسمومیت غذایی، خون‌دماغ، زردی چشم و...



دارای خواص ضدبایاتی، ضدالتهابی و تقویت‌کننده شیردهی است.

عصاره و چای استفاده می‌شود.

عوارض سوء مصرف: ناراحتی‌های گوارشی، تهوع، اسهال و واکنش‌های آلرژیک



به‌دلیل خواص تعدیل‌کننده ایمنسی، ضدالتهابی و ضدمیکروبی شناخته می‌شود.

شکل مصرف: دانه یا روغن آن برای درمان اکثر بیماری‌ها، از مشکلات گوارشی گرفته تا بیماری‌های مزمن مصرف می‌شود.

عوارض سوء مصرف: سوزش معده و آسیب‌های کلیوی



برای درمان اختلالات گوارشی، مشکلات تنفسی و به‌عنوان مسکن درد قاعدگی استفاده می‌شود.

شکل مصرف: دم‌کرده و اسانس برای رفع اسپاسم و درد

عوارض سوء مصرف: سردرد، افزایش شدت پمپاژ قلب و افزایش فشارخون. کسانی که به سرخ یا تشنج دچار می‌شوند باید از مصرف این داروی گیاهی خودداری کنند.