



عرقیات گیاهی؛ کاربرد و حاشا؛

گیاهان دارویی یکی از منابع بسیار ارزشمند در گستره وسیع منابع طبیعی ایران هستند. استفاده از گیاهان برای درمان بیماری ها در بسیاری از کشورها و به ویژه ایران قدمت دیرینه ای دارد. در سال های اخیر، استفاده از گیاه درمانی و داروهای با منشأ گیاهی روبه فزونی است به طوری که در حال حاضر حدود یک سوم تا نیمی از فرآورده های دارویی موجود در آمریکا دارای منشأ گیاهی هستند. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که ۸۰٪ مردم در سراسر دنیا به نحوی از طب گیاهی در سطح اولیه بهداشتی درمانی استفاده می کنند.

گیاهان دارویی بیشتر به صورت کاملاً خام در نقاط مختلف دنیا استفاده می شوند. البته در برخی کشورها به محصولات بینایی و یا نهایی تبدیل شده و در نهایت به شکل یک فرم دارویی مورد استفاده قرار می گیرند. در کشور ما نیز طی سال های اخیر، تهیه فرمولاسیون های مختلف به اشکال دارویی متنوع از گیاهان دارویی روند رو به رشدی داشته است به طوری که مطابق آمار رسمی سازمان غذا و دارو، هم اینک بیشتر از ۲۵۰۰ فرآورده فرموله شده گیاهی، مجوز ورود به بازار ایران را دریافت داشته اند.

اصولاً یکی از توانمندی های طب سنتی ایرانی اسلامی را می توان به وجود اشکال مختلف دارویی بر حسب نوع بیماری و نیاز بیمار برشمرد. استفاده از گیاهان دارویی به صورت «عرقیات» یکی از ساده ترین و ابتدایی ترین روش های فرمولاسیون گیاهان دارویی است. از گذشته های دور عرقیات سنتی در ایران برای درمان بیماری های مختلف استفاده می شده است. گاهی اوقات نیز به عنوان عطر و طعم دهنده به غذاهای مختلف افزوده می گردد. وجود این باور نادرست که عده ای معتقدند عرقیات هیچ ضرری ندارد باعث شده که برخی مردم به پشتوانه این سخنان، انواع و اقسام عرقیات را در خانه به صورت مداوم مصرف کنند. اما باید دانست که مصرف بی رویه و بدون مشاوره عرقیات، می تواند عوارض جدی برای مصرف کننده به دنبال داشته باشد.

اولین موضوعی که در بروز عوارض ناخواسته به دنبال مصرف عرقیات موثر می باشد، روش تهیه عرقیات است. تهیه عرقیات عمدتاً با استفاده از روش حرارت دهی به اندام های مختلف گیاهی و تقطیر صورت می گیرد. بسیاری از عرقیات مورد استفاده، حاصل تقطیر محلول خیسانده شده اندام های چوبی گیاهی است. در حین فرایند تقطیر، مقادیر قابل توجهی از ماده ای شیمیایی به نام «متانول» در محصول نهایی ایجاد می شود که این ماده به خودی خود، سمی بوده و منجر به کوری می گردد. البته متانول در عرقیات گیاهی از فرآیندهای متابولیک گیاه در هنگام رشد و حتی پس از برداشت گیاه تا زمان تهیه عرق نیز تولید می شود.

متانول بلافاصله پس از مصرف خوراکی جذب می گردد. به نظر می رسد که روش های صنعتی و مکانیزه تولید عرقیات گیاهی هیچ تأثیر مثبتی در کاهش غلظت متانول در محصول تولید شده نداشته باشد و احتمالاً نوع پاک سازی گیاهان و وجود چوب بیشتر در ماده اولیه ای که تحت فرآیند عرق کشی قرار می گیرد، نقش مهم تری در غلظت متانول موجود در محصول نهایی دارد. با توجه به این که برخی انواع عرقیات برای درمان بعضی از بیماری ها ممکن است به مقدار زیاد در مدت کوتاهی استفاده شوند (مانند عرق خارشتر در دفع سنگ کلیه)، احتمال مسمومیت با متانول در چنین مواردی وجود دارد.

در حال حاضر در کشور ما روش های متفاوتی برای تهیه عرقیات گیاهی وجود دارد. مراحل تهیه یک عرق گیاهی شامل ریختن گیاه در آب، جوشاندن آن و تبرید بخار حاصل از آن می باشد. گاهی گیاه را چند روز در آب می گذارند و گاهی به سرعت پس از ریختن



آن در آب، آنها را می‌جوشانند. ماندن طولانی مدت گیاه که حاوی چوب است در آب، با توجه به دمای محیط می‌تواند باعث تولید متانول شود که با جوشاندن و تقطیر به ظرف حاوی عرق گیاهی منتقل می‌گردد؛ پس، زمان ماندن گیاه در آب قبل از جوشاندن، در غلظت متانول نهایی عرق گیاهی موثر است. همچنین این مساله که بخار حاصل از جوشاندن پس از خنک شدن، در ظرف در بسته یا درباز ریخته می‌شود نیز تاثیرگذار است، زیرا درباز بودن ظرفی که عرق گیاهی پس از تقطیر در آن جمع‌آوری می‌گردد می‌تواند راهی برای تبخیر متانول و کاهش غلظت آن در محصول نهایی گردد. متغیرهای متعددی از قبیل دمای محیط، مدت زمان ماندن گیاه در آب قبل از جوشاندن و نوع ظرف جمع‌آوری عرقیات گیاهی را نمی‌توان به طور دقیقی در یک کارگاه سنتی که از وسایل سنتی برای تولید عرقیات گیاهی استفاده می‌کند، کنترل نمود.

موضوع دیگری که در بروز عوارض جانبی ناشی از مصرف عرقیات موثر است، این است که با توجه به کاشت صنعتی گیاهان دارویی برای تهیه عرقیات از آنها، احتمال وجود سموم شیمیایی در اندام‌های مورد مصرف آنها وجود دارد. باقیمانده این سموم، در صورتی که اندام گیاهی قبل از ورود به مرحله عرق‌گیری به‌خوبی پاکسازی نشده و پالایش (سم‌زدایی) نشود، ممکن است وارد محصول نهایی شده و از آن طریق، به مصرف‌کننده آسیب وارد نماید. احتمال بروز این اتفاق در شرایط تهیه عرقیات به روش سنتی، بسیار بیشتر است.

موضوع بعدی که توجه به آن در هنگام مصرف عرقیات گیاهی بسیار مهم است، بحث خواص ذاتی گیاهان است. بعضی عرقیات گیاهی در بارداری و شیردهی منع مصرف دارند. عرق نعناع و آویشن از جمله عرقیاتی هستند که به علت داشتن ترکیبات شیمیایی خاص می‌توانند باعث بروز صدمات کبدی جنین داخل رحم و نوزاد تازه متولد شده که از شیر مادر مصرف می‌کند، شوند. مثال دیگر، آلوئه‌ورا است که این روزها بسیار مورد مصرف قرار می‌گیرد. این گیاه می‌تواند در مصارف بالا، دردهای شکمی، سقط جنین و کولیت روده ایجاد کند و یا شیرین بیان که در مشکلات گوارش مصرف بالایی دارد در استفاده نابه جا و زیاد باعث افزایش فشارخون و اختلال در ریتم طبیعی قلب شود. عرقیاتی همچون به‌لیمو در صورت مصرف همزمان با داروهای خواب‌آور و یا ضد تشنج می‌توانند باعث اثر هم‌افزایی و در نتیجه بروز عوارض داروهای ذکر شده از جمله خواب‌آلودگی، گیجی و عدم تمرکز شوند.

تهیه و نگهداری نامناسب عرقیات می‌تواند باعث رشد و تکثیر انواع میکروارگانیسم‌ها از جمله قارچ‌ها در آنها شود. باکتری‌ها از مهمترین عوامل میکروبی عفونت‌ها و مسمومیت‌های ناشی از مواد خوراکی می‌باشند. یکی از پایش‌هایی که امروزه بر روی عرقیات انجام می‌شود، بررسی وجود «کلی‌فرم‌ها» است که نشان‌دهنده وجود آلودگی مدفوعی آن می‌باشد.

نتیجه آنکه مصرف داروهای گیاهی از جمله عرقیات، بدون اثرات سوء نخواهد بود. گزارش سازمان بهداشت جهانی حاکی از آن است که بیش از ۶۰ هزار عارضه مرتبط با مصرف داروهای گیاهی گزارش شده و بیشترین آنها شامل افزایش فشارخون، ورم صورت، درماتیت و مرگ می‌باشد. لذا ضروری است در مصرف عرقیات گیاهی به سه نکته اساسی توجه داشت. نخست آنکه باید دانست که فرآورده‌های گیاهی نیز همچون داروهای شیمیایی، ممکن است منجر به بروز عوارض ناخواسته در مصرف‌کننده و یا تداخل با بیماری و سایر داروهای مورد مصرف بیمار شوند. بنابراین در مصرف این اقلام، همانند سایر مواد، باید حد اعتدال را رعایت کرد. نکته دوم، منبع تهیه این محصولات است که باید دقت شود از فرآورده‌های پاستوریزه دارای مجوز وزارت بهداشت خریداری گردد و نکته سوم، لزوم مصرف این مواد با تجویز پزشک و مشورت داروساز متخصص طب سنتی است. مصرف فرآورده‌های گیاهی با رعایت این سه



نکته باعث می‌شود که ضمن برخورداری از خواص مهم و شفافبخش گیاهان، عوارض ناخواسته ناشی از مصرف این ترکیبات نیز به حداقل ممکن، کاهش یابد.