فهرست گیاهان دارویی: نام علمی، خواص و خاستگاه رویش

۲۸ آبان ۱۴۰۵

فهرست مطالب

۱ فهرست گیاهان دارویی و دامنه این راهنما ۱

۲ جدول نام، خواص شناخته‌شده و خاستگاه گیاهان دارویی ۱

۳ نکات ایمنی پیش از مصرف گیاهان دارویی ۳

۴ منابع ۳

۱ فهرست گیاهان دارویی و دامنه این راهنما

این راهنما فهرستی کاربردی از گیاهان دارویی شناخته‌شده، نام علمی، خواص رایج و خاستگاه بومی آن‌ها ارائه می‌کند. عبارت «کلیه گیاهان دارویی» دامنه‌ای بسیار گسترده دارد؛ هزاران گونه در سنت‌های درمانی جهان به‌کار رفته‌اند و فهرست کامل و قطعی واحدی وجود ندارد. بنابراین جدول زیر نمونه‌ای گزیده از گونه‌های پرکاربرد است، نه فهرستی جامع. نام علمی برای شناسایی دقیق گونه اهمیت دارد، زیرا نام‌های رایج ممکن است در مناطق مختلف به گیاهان متفاوتی اشاره کنند.

خاستگاه در جدول به محدوده طبیعی بومی گونه اشاره دارد و الزاماً محل کشت امروزی یا محل جمع‌آوری محصول نیست. نام‌های علمی و اطلاعات خاستگاه با تکیه بر پایگاه گیاه‌شناسی Plants of the World Online از باغ گیاه‌شناسی سلطنتی کیو تنظیم شده‌اند؛ این پایگاه برای نمونه، خاستگاه *Digitalis purpurea* را غرب و جنوب‌غرب اروپا تا شمال مراکش ثبت می‌کند. خواص نیز به‌صورت کاربردهای شناخته‌شده یا سنتی و نه تضمین درمانی بیان شده‌اند.

۲ جدول نام، خواص شناخته‌شده و خاستگاه گیاهان دارویی

نام رایج	نام علمی	خواص یا کاربردهای شناخته‌شده	خاستگاه بومی
آویشن	*Thymus vulgaris*	کاربرد سنتی در دمنوش و فرآورده‌های گیاهی برای تسکین سرفه و ناراحتی‌های گوارشی	غرب مدیترانه، به‌ویژه جنوب اروپا
بابونه آلمانی	*Matricaria chamomilla*	آرام‌بخش ملایم و کمک‌گوار؛ در فرآورده‌های موضعی نیز کاربرد دارد	اروپا و بخش‌هایی از آسیا

نام رایج	نام علمی	خواص یا کاربردهای شناخته‌شده	خاستگاه بومی
نعناع فلفلی	*Mentha × piperita*	کاربرد در ناراحتی‌های گوارشی و احساس نفخ؛ اسانس آن در فرآورده‌های موضعی استفاده می‌شود	هیبرید کشت‌شده؛ منشأ باغبانی در اروپا
زنجبیل	*Zingiber officinale*	مصرف خوراکی و سنتی برای تهوع و ناراحتی گوارشی؛ کاربرد آشپزی گسترده	جنوب‌شرق آسیا
زردچوبه	*Curcuma longa*	ادویه و گیاه دارویی سنتی؛ ترکیبات آن موضوع پژوهش‌های متعدد هستند	شبه‌قاره هند و جنوب‌شرق آسیا
سیر	*Allium sativum*	خوراکی و دارویی سنتی؛ بررسی اثرات احتمالی بر عوامل خطر قلبی‌عروقی	آسیای مرکزی و غربی
شیرین‌بیان	*Glycyrrhiza glabra*	کاربرد سنتی برای تسکین گلو و سرفه و به‌عنوان طعم‌دهنده	جنوب اروپا تا غرب و مرکز آسیا
رازیانه	*Foeniculum vulgare*	دانه‌ها به‌طور سنتی برای نفخ و ناراحتی‌های گوارشی مصرف می‌شوند	ناحیه مدیترانه
بادرنجبویه	*Melissa officinalis*	مصرف سنتی به‌عنوان آرام‌بخش ملایم و برای کمک به خواب و هضم	جنوب اروپا و نواحی مدیترانه‌ای
اسطوخودوس	*Lavandula angustifolia*	اسانس و گل آن در رایحه‌درمانی و فرآورده‌های آرام‌بخش به‌کار می‌روند	غرب مدیترانه، به‌ویژه شبه‌جزیره ایبری و فرانسه
گل گاوزبان اروپایی	*Borago officinalis*	مصرف سنتی گل در دمنوش؛ روغن دانه در فرآورده‌های گیاهی استفاده می‌شود	مدیترانه
اکیناسه	*Echinacea purpurea*	در برخی فرآورده‌ها برای پشتیبانی از سلامت تنفسی و ایمنی به‌کار می‌رود؛ شواهد وابسته به فرآورده و کاربرد است	مرکز و شرق آمریکای شمالی
جینسینگ آسیایی	*Panax ginseng*	ریشه در طب سنتی شرق آسیا برای خستگی و افزایش توان مصرف شده است	شمال‌شرق آسیا، از جمله کره و شمال‌شرق چین
ژینکو	*Ginkgo biloba*	عصاره برگ در مکمل‌ها و فرآورده‌های گیاهی، به‌ویژه در زمینه کارکرد شناختی، مصرف می‌شود	شرق چین
گل انگشتانه	*Digitalis purpurea*	منبع ترکیبات قلبی دارویی؛ گیاه خام سمی است و مصرف خودسرانه آن خطرناک است	غرب و جنوب‌غرب اروپا تا شمال مراکش

نام رایج	نام علمی	خواص یا کاربردهای شناخته‌شده	خاستگاه بومی
زعفران	*Crocus sativus*	ادویه گران‌بها و گیاه دارویی سنتی؛ کاربردهای آن در مطالعات بالینی بررسی شده‌اند	گونه‌ای کشت‌شده با منشأ تاریخی نامطمئن در ناحیه مدیترانه شرقی و غرب آسیا

خواص بالا خلاصه‌ای از کاربردهای رایج هستند و به‌معنای اثبات قطعی اثربخشی برای پیشگیری یا درمان بیماری نیستند. این تمایز با رویکرد سازمان جهانی بهداشت هم‌سو است که ارزیابی علمی و شواهد معتبر را برای ادعاهای درمانی ضروری می‌داند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۸ نوامبر ۲۰۲۵). توصیف خاستگاه‌ها به‌صورت جغرافیای کلی آمده است؛ برای بررسی دقیق پراکنش هر گونه، به مدخل همان نام علمی در پایگاه کیو مراجعه کنید. همچنین *Mentha* × *piperita* دورگه است و مانند گونه‌های طبیعی، خاستگاه بومی مستقل و ساده‌ای ندارد.

۳ نکات ایمنی پیش از مصرف گیاهان دارویی

طبیعی‌بودن به‌تنهایی به‌معنای بی‌خطر یا مؤثر بودن نیست. سازمان جهانی بهداشت بر ارزیابی علمی ایمنی و اثربخشی، کنترل کیفیت و نظارت بر فرآورده‌های طب سنتی تأکید می‌کند؛ همچنین کیفیت ماده اولیه، مهارت ارائه‌دهنده و ارتباط روشن درباره مصرف در ایمنی نقش دارند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۸ نوامبر ۲۰۲۵). گیاهان دارویی ممکن است با داروها تداخل داشته باشند یا در بارداری، شیردهی، بیماری‌های زمینه‌ای و پیش از جراحی نامناسب باشند. گونه‌های مشابه نیز گاهی با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند.

برای مصرف درمانی، نام علمی و بخش مورد استفاده گیاه را بررسی کنید، از فرآورده‌های دارای کنترل کیفی استفاده کنید و در صورت مصرف داروی نسخه‌ای، بارداری یا ابتلا به بیماری مزمن با پزشک یا داروساز مشورت کنید. گیاهان سمی مانند گل انگشتانه را هرگز به‌صورت خام یا خوددرمانی مصرف نکنید و درمان تجویزشده را بدون نظر متخصص جایگزین نکنید.

۴ منابع

- Plants of the World Online، باغ گیاه‌شناسی سلطنتی کیو؛ مرجع نام‌های گیاه‌شناسی و داده‌های پراکنش و خاستگاه گونه‌ها.
- سازمان جهانی بهداشت، طب سنتی: پرسش‌ها و پاسخ‌ها، ۲۸ نوامبر ۲۰۲۵؛ مبانی رویکرد مبتنی بر شواهد، ایمنی و کیفیت فرآورده‌های گیاهی.