

نکاتی پیرامون زیتون

مهندس محمد کمالی نژاد

دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

فاطمه کاظمی فروز

دانشجوی داروسازی

ساسانی وارد زبان یونانی شد و جندی شاپور بزرگترین مرکز علمی آن عصر دانشمندان بی همتایی چون نداخان بختیشوع، ماسویه و اجداد جابربن حیان را در دامان خود پروراند.

همچنان که کاروان علم طب در این سرزمین از معبر زبان می‌گذشت بر غنایش افزوده می‌شد. دانشمندان ما اصول طب سایر ملل از جالینوس و بقراط تا طب هند و چین را می‌آموختند نکات نادرست آن را کنار گذاشته و اصول درست این مکاتب را به کار می‌بستند. سرانجام اوج پر باری طب پس از ظهور اسلام در ایران جلوه‌گر می‌شود و جوهره‌ای به نام «طب سنتی اسلامی- ایرانی» به وجود می‌آید که پردازش گران این گوهر بی بدیل دانش‌سورانی چون فارابی، ابن سینا، رازی، رشیدالدین فضل‌الله، خاندان دشتکی، قطب‌الدین شیرازی، علی بن طبری، علی بن عباس مجوسی، حکیم مؤمن سید محمد حسن خان شیرازی و... بوده‌اند. این نوابغ توانستند اصول استواری در طب بنا نهند، گیاهان دارویی بی شماری را از

قدما معتقد بودند طبیعت درمان دردها را در خود دارد. شاید این تفکر ناشی از استفاده هزاران ساله بشر از گیاهان در درمان آلامش بوده ولی حقیقت این است که بشر از جنس طبیعت می‌باشد و به‌عنوان بخشی از طبیعت از بخش دیگر آن یعنی گیاهان برای درمان خود استفاده می‌کند.

با شکل گرفتن تمدن‌های باستانی، طب سنتی هم انسجام یافت. از میان قدیمی‌ترین تمدن‌ها که در این شکل‌گیری نقش برجسته داشته است تمدن ایران باستان می‌باشد. تاریخ، جمشید پیشدادی را «پدر علم دارو» می‌داند. در اوستا، پسر گشتاسب به‌عنوان نخستین طبیب معرفی شده که افشره گیاهان را روی پوست بیماران می‌مالیده است. این کتاب همچنین حاوی دستورات پزشکی و دارویی هست و در آن به ستایش گیاهان دارویی پرداخته می‌شود. در دوران هخامنشی دانش ایرانیان درباره گیاهان دارویی زبانزد ملل دیگر بوده و در عصر ساسانیان پیشرفت طب در ایران بدان حد رسید که نام بسیاری از داروها از زبان پهلوی

اسپانیا تا سرزمین هند شناسایی کرده خواص مفرده آنها را معرفی نمایند و بر اساس طب سنتی - زمانهای شگفت آوری معرفی کنند که حتی امروز دانشمندان غربی را به تفکر و حیرت وامی دارد و آنها را به مطالعه دقیق آثار آنان ملزم می کند.

متأسفانه در آغاز قرن حاضر با هجوم غرب به این دیار و خیره شدن چشمان ما به جلوه فروشی های آن، در کنار از دست دادن بسیاری از ارزشهای فرهنگی مان باعث گردید تا طب سنتی هم با همه قدمتش به فراموشی سپرده شود و مشعل فروزان طب اسلامی که قرنها دست به دست به ما رسیده بود بر زمین افتاده و خاموش گردد و کشور ما همچون سایر کشورهای جهان سوم تبدیل به بازار و آزمایشگاه صنعت داروسازی غرب گردید. گیاهان دارویی خودمان که از بوته آزمایش هزاران ساله سربلند بیرون آمده بودند، متروک شده جای خود را به داروهای شیمیایی دادند که هنوز در مواردی آزمایشهای همه جانبه و کاملی به روی آنها نشده روانه بازار می گردند. آن گاه پس از ایجاد عوارض پیش بینی نشده اقدام به جمع آوری آنها می شود.

و اینک نه تنها ما بلکه خود غربیان در برهه ای از زمان قرار گرفته اند که نقایص و عیوب داروهای شیمیایی به روشنی پیش چشمان نمود یافته است و بتدریج یک نهضت جهانی برای رو آوردن به داروهای طبیعی به پا گردیده است. چند سالی است که سازمان بهداشت جهانی بررسی و تحقیق به روی گیاهان دارویی را قسمتی از برنامه های خود در زمینه سیاستهای دارویی قرار داده و هم اکنون در چین حدود سیصد هزار هکتار زمین زیر کشت گیاهان دارویی است و ۴۰٪ از امور درمان این کشور با استفاده از گیاهان دارویی تحقق

می پذیرد. «NIH» در آمریکا سالانه حدود ۴۵۰۰ گیاه از مناطق استوایی آفریقا و آمریکا و جنوب آسیا جهت تحقیقات دارویی جمع آوری می کنند.

از این رو امروز این مسئولیت خطیر بر دوش داروسازان و پزشکان کشور می باشد که هم پای جنبش جهانی «موج سبز» به پا خاسته طب سنتی ایرانی را احیا کنند و گرد فراموشی را از روی آن پاک نمایند و با کمک تکنیکهای پیشرفته و علوم نوین رونق تازه ای به آن بدهند. در ضرورت این وظیفه مهم همین بس که بدانیم ایران با داشتن ۸۵۰۰ گونه گیاهی یکی از غنی ترین سرزمینها می باشد، این اعداد در مقایسه با کشوری مثل انگلستان که فقط ۵۰۰ گونه گیاهی در آن می روید نشان می دهد که این کشور از چه نعمت بزرگی برخوردار است و شناختن و استفاده نکردن از آن کفران نعمتی بس بزرگ می باشد.

هدف از این مقاله معرفی یکی از گیاهان دارویی کشور و آشنا شدن با موارد کاربرد درمانی آنها توسط اطبای قدیم و اطلاع از تحقیقات جدید انجام یافته در آزمایشگاههای پیشرفته امروزی است.

زیتون

زیتون درختچه ای است از خانواده Oleaceae که نام علمی آن Olea europaea می باشد. برگ های دراز و باریک و گل های خوشه ای سفید رنگ دارد، میوه آن بیضی است که قبل از رسیدن سبز رنگ است و پس از رسیدن متمایل به رنگ سیاه می شود. محل رویش زیتون مناطق معتدل است. این گیاه در برابر سرما مقاومت کمی دارد. در تقسیم بندی گیاهی به گیاهان دو لپه ای پیوسته گلبرگ تعلق دارد و دارای ۴۰ گونه مختلف

گیاهی می‌باشد. انواع وحشی زیتون خاردار است ولی زیتون اهلی و پرورش یافته بدون خار می‌باشد. عمر درخت زیتون هزار سال است. از این رو، درخت عمر لقب گرفته است. این درخت چهار سال پس از کاشت به میوه می‌نشیند. فصل میوه دهی آن اواخر تابستان است. پیدایش این درخت را در دوران سوم زمین‌شناسی یعنی حدود صد میلیون سال پیش می‌دانند. برخی محققین آن را بومی اروپا و برخی بومی خاور میانه می‌دانند، که از آنجا به نقاط دیگر از جمله ایران برده شده است. در ایران در دره سفید رود، بهشهر، فسا، بم، کازرون، لرستان کشت می‌شود. در لرستان به کَلْکَم معروف است و در سفیدرود آن را با نام «زه دار» می‌شناسند.

خاصیت درمانی زیتون از دیرباز شناخته شده است. سومریان از روغن زیتون استفاده درمانی کرده‌اند. هومر شاعر یونانی در آثار خود از آن نام برده است و در آثار مکتوب مصر باستان به آن اشاره شده است. بخشهایی از گیاه که استفاده دارویی دارد عبارتست از: برگ، میوه، چوب و پوست درخت.

۱. چوب زیتون بسیار محکم و مقاوم است از این رو در ساخت وسایل چوبی ظریف به کار می‌رود. قدما معتقد بودند دست گرفتن عصای ساخته شده از چوب زیتون شگون دارد و برآورنده حواجی و موجب برکات است.

۲. برگ درخت زیتون کاهنده فشارخون است و جوشانده آن مجاری عروق را باز می‌کند. ابن سینا در کتاب قانون می‌نویسد برگ زیتون وحشی می‌تواند جوشهای چرکی را بهبود بخشد؛ جویدن آن جوشهای دهان و زبان را شفا می‌دهد. وی همچنین ضماد آن را برای مبتلایان به نقرس و

دردهای مفاصل تجویز می‌کرده است. برگ زیتون اثر ضد تب دارد. در تاریخ آمده سربازان ناپلئون بناپارت در جنگهای اسپانیا از جوشانده برگ زیتون به عنوان تب‌بر استفاده می‌نموده‌اند.

برگ زیتون قند خون را پایین می‌آورد. بررسی محققین دانشگاه گرانا در اسپانیا روشن کرده که یکی از مواد مؤثره موجود در برگ زیتون سبب کاهش قند خون می‌گردد «اولئوروپوزید» (Oleuropeoside) می‌باشد، حدس می‌زنند مکانیسم اثر آن افزایش مصرف محیطی گلوکز خون است. این بررسی همچنین روشن کرده برگهایی که در زمستان جمع آوری شده باشد اثر بیشتری دارند. همین طور در یک سری تحقیقات دیگر در بلژیک مشاهده گردید که عصاره آبی برگ زیتون طی تزریقات مکرر در موش آزمایشگاهی (rat) سبب افزایش وزن، کاهش فشارخون، کاهش قند خون و کاهش اسید اوریک شده است.

۳. آنچه بیش از بقیه برای ما آشنا می‌باشد روغن زیتون است که آن را از میان بَر میوه زیتون تهیه می‌کنند. روغن‌گیری طی چند مرحله صورت می‌پذیرد، روغن فشار اول در داروسازی کاربرد دارد روغن فشار دوم مصرف خوراکی دارد روغن فشار سوم و چهارم در صابون سازی و صنعت استفاده می‌گردد.

روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده‌ای از جمله اسید لینولئیک است که نقش مهمی در کاهش کلسترول خون دارد همین طور لنیولئین، پالمیتین و مقدار کمی ویتامین A و E. اگر روغن زیتون شش سال بماند به «زیت عتیق» نامیده می‌شود که قدما معتقد بودند از روغن زیتون تازه قوی‌الاثرت‌تر است. بنا به توصیه ابن سینا خوردن روغن زیتون مانع سفید شدن مو

می‌شود و مالیدن آن به سر از ریزش مو جلوگیری می‌کند و در رفع سبوسه سر مجرب می‌باشد.

تحریکات پوستی ناشی از آفتاب سوختگی، گرم‌زدگی و سرمازدگی را التیام می‌بخشد اگر نقطه‌ای از بدن ضربه بخورد مالیدن روغن زیتون از بروز کبودی در آن نقطه جلوگیری می‌کند. مالیدن روغن زیتون به محل گزش حشرات و مار هم مفید است همچنین خوراندن آن به فردی که سُم خورده سبب تخفیف اثر سم می‌شود. روغن زیتون در مسمومیت با سرب مفید بوده و از این رو برای کارگران چاپخانه بسیار مناسب است. اثر آن بر لثه و دندان جلوگیری از پیوره است و در قدیم از آن برای افتادن دندان کرم خورده و فاسد استفاده شده است.

روغن زیتون ضد نقرس است. حکیم مومن جهت تسکین دردهای مفاصل و اعصاب آن را تجویز می‌کرده است. در ذات الریه و سل ریوی مالیدن آن را به سینه و پشت بیمار سبب تسریع شفای بیمار دانسته است.

روغن زیتون ملین و ضد یبوست است و تنقیه آن جهت درمان شقاق مقعد و بواسیر مؤثر دانسته شده است. همچنین قادر است سنگهای صفراوی را دفع کند. علاوه بر مصارف درمانی از روغن زیتون جهت تهیه ماسکهای زیبایی هم استفاده می‌شود. برای برنزه شدن پوست قبل از قرار گرفتن در برابر آفتاب بدن را با روغن زیتون ماساژ می‌دهند.

البته در کنار همه این اثرات معجزه آسا فراموش نکنیم بروز آثار درمانی روغن زیتون منوط به سالم و خالص بودن آن است همین طور نحوه روغن‌گیری مناسب و این که با مواد دیگری مثل پارافین مخلوط نشده باشد.

۱۷. دانه زیتون را بهترین دوست کبد می‌دانند. دانه زیتون خوب باید شفاف و سفت باشد و نه نرم و بدون جلا.

حکیم مومن طبیب معروف عهد صفویه بهترین زیتون را زیتون سبزی می‌داند که در آب نمک پرورنده باشند و آن را با طعام بخورند نه قبل و نه بعد از آن. در این حالت است که به نظر حکیم «مقوی معده و مشهی است، مجامعت را زیاد کند». خوردن زیتون به مقدار کم اشتها را زیاد می‌نماید و ترشحات صفرا را افزایش می‌دهد ولی زیاده روی در خوردن آن سبب بی‌خوابی و لاغری می‌گردد.

دانه زیتون علاوه بر مقادیر زیادی روغنهای گیاهی حاوی فسفر، گوگرد، منیزیم، پتاس، آهن، مس، کلسیم، منگنز می‌باشد.

ملاحظه می‌کنید کمتر نقطه‌ای از بدن است که زیتون بر آن بی‌اثر باشد، از این رو جای تعجب نیست که این گیاه شایستگی آن را یافته که خداوند در کتاب آسمانی خود از آن نام ببرد و مومنان را امر به استفاده از آن نماید، حتی به آن قسم یاد کند.

منابع:

- ۱- جلد دوم کتاب قانون نوشته ابن سینا.
- ۲- تحفه حکیم مومن نوشته حکیم مومن.
- ۳- گیاهان دارویی نوشته دکتر علی زرگری.
- ۴- اختیارات بدیعی نوشته حکیم محمد حسین خان شیرازی.
- ۵- کنجینه طب و داروهای سنتی.
- ۶- تندرستی و زیبایی با گیاهان حکیم جان بی‌لات.
- ۶- مجموعه طب سنتی و گیاهی حکیم اسماعیل اژدری.
- ۷- مخزن‌الادویه حکیم عقیل خراسانی.
- ۸- شفا با گیاهان دارویی حکیم دکتر محمد صادق رجحان.
9. Journal - de - pharmacie - de - Belquje (1994) 49; 101-118
10. Planta - Med (1992) Dec. 58(6):513-5