



# زرد چوبه

دکتر نوش آفرین هیراد

دکتر داروساز

که از آن ساقه هوایی به ارتفاع یک تا یک و نیم متر خارج می‌شود برگ‌های این گیاه در قاعده ساقه تقریباً غلاف‌دار و در بالای ساقه بدون غلاف هستند. ساقه گلدار از بین برگ‌ها خارج شده و به رنگ سبز سایل به زرد یا زرد است. قسمت موردن استفاده ریزوم‌ها است که کشت کاران پس از بیرون آوردن آن از زمین، ریشه‌های فرعی را جدا کرده و پس از شست و شو در آفتاب خشک می‌کنند سپس به مصرف می‌رسانند. زرد چوبه در ایران نمی‌روید و از اقلام وارداتی است.

Curcuma Longa

## ■ نام علمی

Kyoo, Jiang huang, Indian valerian, Curcuma, Indian saffron, Ukon, Turmeric, red valerian, radix.

## ■ نام عمومی

## ■ خانواده

Zingiberaceae (زنجبیل)

■ اشکال دارویی و غذایی  
ریزوم خشک شده، عصاره مایع، روغن، ادویه تنفس

■ گیاهشناسی  
زرد چوبه گیاهی است علفی، پایا دارای ریزوم‌هایی

ترکیبات خواص ضدسموم کبدی قوی از خود نشان داده‌اند.

### ■ ترکیبات مهم شیمیایی و فعالیت‌های ممکن هر یک از آن‌ها

فعالیت ممکن	گروه شیمیایی	تركیب اختصاصی
ضدسرطان آنتی‌اکسیدان	اسانس	Curcumin I, II, III
TNF مهارکننده	Diferuloylmethane	سزکوبی‌ترین
(فاکتور نکروز بافتی)	-	-
- پلی‌ساکاریدها	شکر	-
-	رزین	-
- ویتامین ث	ویتامین	-
- پتاسیم	مواد معدنی	-
-	کاروتین	-

مهم‌ترین ترکیبات زردچوبه پیگمان‌های زردرنگی، از دسته کورکومینوزیدها هستند. این مواد به میزان ۳-۵ درصد زردچوبه را تشکیل می‌دهند و ترکیبات اصلی آن شامل کورکومین و دزوکسی کورکومین هستند.

### ■ مقدار مصرف

- بزرگسالان: ۴۰۰ تا ۶۰۰ گرم سه بار در روز
- ریشه: ۱/۵ تا ۳ گرم در روز
- تنتور: ۱۰ میلی‌لیتر (۵: ۱ رقیق شده)
- عصاره مایع: ۱/۵ تا ۳ میلی‌لیتر
- مقدار مصرف دارویی روزانه زردچوبه حدود ۱/۵-۳ گرم است که می‌توان در دوزهای نیم تا یک گرمی در سه نوبت مصرف کرد. هم‌چنین

### ■ موارد مصرف و فارماکولوژی

فارماکوکینتیک و فارماکودینامیک زردچوبه مشخص نشده است.

مشخص شده که تعدادی از اجزای محلول زردچوبه شامل Curcumin خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. زردچوبه از تجزیه اسیدهای چرب غیراشباع جلوگیری می‌کند. تجویز روزانه این ترکیب به میزان ۲ درصد به موش‌ها باعث کاهش شیوع هیپرپلازی القا شده کولون شد که دلالت بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن در آزمایش‌های داخل بدن دارد.

Curcumin از پیشرفت سرطان در مراحل اولیه جلوگیری می‌کند و در نتیجه از گسترش بیماری جلوگیری می‌نماید.

مهم‌ترین خاصیت زردچوبه، خاصیت صفرآوری آن است. از دیگر خواص آن اثرات ضدالتهاب ضدسموم بعضی مارها، ضد ورم، ضدسموم کبدی ضدباکتری، ضدنفخ و مقوی معده هستند. در آزمایش‌ها جزیی از Curcuma oil فعالیت ضدالتهابی و ضدآرتیتی بروی خرگوش‌ها نشان داده است. ترکیبی از Turmeric و (Azadirachta indica) در صورتی که به طور موضعی استفاده شوند.

به طور موثری در ۹۷ درصد از ۸۱۴ نفر بیمار مبتلا به جرب را کاملاً در عرض ۳-۱۵ روز درمان کرد.

Curcumin اثر ضد ادم خفیفی نیز در خرگوش‌ها داشته است.

اثر محرك صفرا، جزء کورکومین گیاه ۴۰ سال می‌باشد که به خوبی شناخته شده و هم‌چنین این

### ■ تداخل‌های دارویی و غذایی

صرف همزممان Turmeric با داروهای ضدانعقاد می‌تواند منجر به ازدیاد خطر خونریزی شود، بنابراین از صرف همزممان آن‌ها خودداری نمایید.

صرف همزممان Turmeric با سرکوب کننده‌های سیستم ایمنی ممکن است منجر به کاهش اثر داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی شود، بنابراین از صرف همزممان آن‌ها خودداری نمایید.

صرف همزممان Turmeric با داروهای ضدالتهاب غیراستروییدی می‌تواند منجر به ازدیاد خطر خونریزی شود. بنابراین، از صرف همزممان آن‌ها خودداری نمایید.

□ تداخل با غذا و آزمون‌های آزمایشگاهی مشخص نشده است.

□ تداخل با سایر گیاهان

صرف همزممان آن با گیاهانی با خواص ضدپلاکت و ضدانعقاد باعث افزایش خطر خونریزی می‌گردد.

### ■ صرف در بارداری و شیردهی

عوارضی از جمله اثرات سقطاًوری مشاهده شده، بنابراین از صرف آن در این دوران خودداری نمایید.

بهتر است از فرآورده‌های استاندارد شده به عنوان دارو مصرف شوند.

### ■ موارد منع مصرف

این گیاه نباید به عنوان درمانی توسط افراد مبتلا به انسداد صفراء، زخم معده، ازدیاد ترشح اسید سنگ‌های مثانه، بیماری‌های خونریزی دهنده یا ازدیاد حساسیت به آن مصرف شود.

### ■ هشدارها و احتیاط

در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی از صرف آن خودداری کرده و آز آتنی‌هیستامین‌ها استفاده کنید و یا به پزشک اطلاع دهید.

در صورتی که بیمار طولانی مدت از Turmeric استفاده کند، فاکتورهای انعقادی و وضعیت انعقاد خون بیمار را اندازه‌گیری کنید. به بیمار بیاموزید در صورتی که خونریزی از لته و یا خون در ادرار و یا مدفوع مشاهده کرد حتماً اطلاع دهد.

به بیمار بیاموزید که Turmeric را با معده خالی صرف کند.

### ■ عوارض جانبی

تهوع، کم‌اشتهايی، زخم گوارشی، حساسیت پوستی مطالعات روی کشت سلول نشان می‌دهد که کورکومینوزیدها می‌توانند اثرات سیتو توکسیک داشته باشند، ولی این موضوع در اثر مصرف زردچوبه در انسان گزارش نشده است. همین مواد ممکن است باعث تغییرات شکل زخم معده شوند.

#### منابع

1. Skidmore-Roth L. Mosby's handbook of herbs & natural supplements. Third ed. Mosby Inc; 2006.
2. Braun L. Cohen M. Herbs & Natural Supplement; 2005.
3. Brigitte M. The desktop guide to herbal medicine the ultimate multidisciplinary reference to the amazing realm of healing plants, in a quick study one stop guide; 2007.