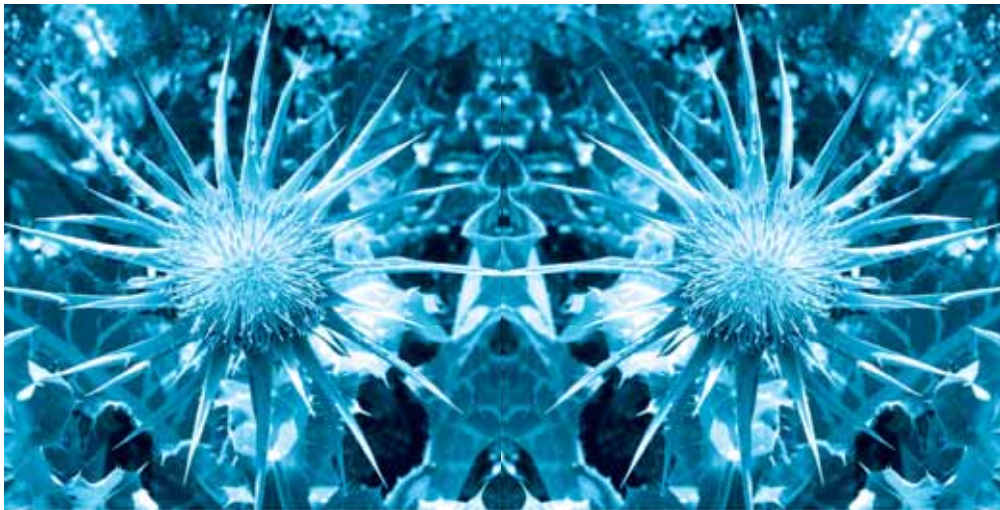


گیاه خارمیریم

عباسعلی زمانی
عضو هیئت علمی دانشگاه زنجان
میناکشور دوست
دانشجوی دکتری شیمی آلی دانشگاه زنجان



اشاره

خارمیریم، گیاه بومی خاورمیانه، اروپا و آمریکای شمالی، سال‌هاست که برای درمان بیماری‌های گوناگون استفاده می‌شود. این گیاه حاوی پاداکسندهایی قوی است که از بدن در برابر آسیب‌های سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. خارمیریم در پیشگیری از ایجاد سنگ صفرا و درمان آن مؤثر است. این گیاه از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند و اثربخشی داروهای مربوط به شیمی درمانی را افزایش می‌دهد. همچنین مقاومت انسولین در بیماران را که از دیابت نوع دو رنج می‌برند کم می‌کند و در کاهش کلسترول خون مؤثر است در حالی که سطح کلسترول خوب را بالا می‌برد.

کلیدواژه‌ها: گیاهان دارویی، خارمیریم، اثرهای دارویی

مقدمه

شناخته می‌شوند، شکل ۱. مصرف سالانه سیلیمارین در یونان برای درمان بیماری‌های کبدی ۴۰ تا ۵۰ تن گزارش شده است. در نتیجه استفاده روزافزون صنایع داروسازی از مواد مؤثر

پزشکان قرون وسطی از گیاه خارمیریم^۱ در درمان ناراحتی‌های کبد و برای افزایش شیر مادران شیرده استفاده می‌کردند. دانه خارمیریم دارای مواد ارزشمندی است که با نام سیلیمارین‌ها^۲

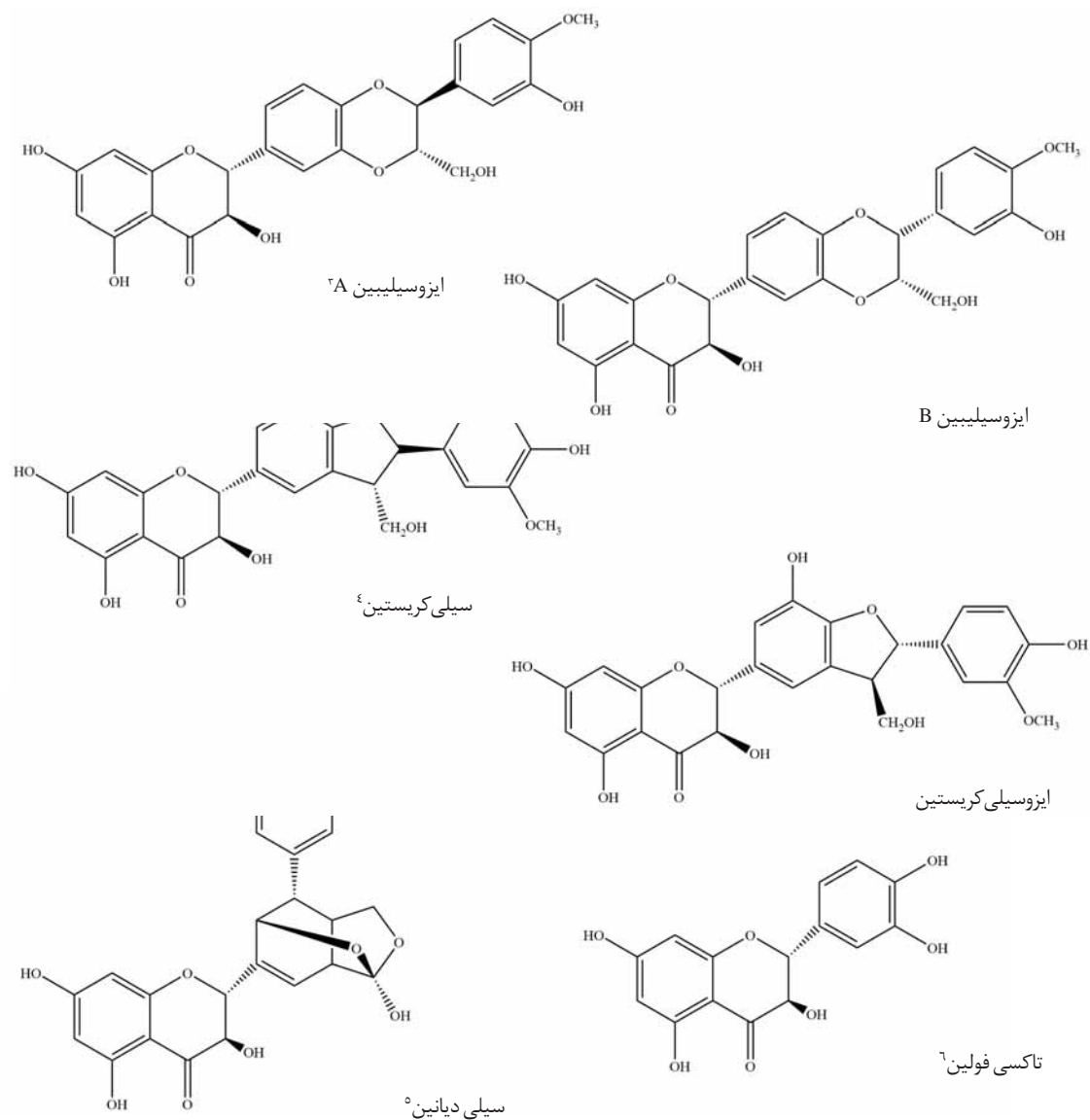
خارمریم خودرو و بومی منطقه مدیترانه است که رشد آن اکنون در سراسر اروپا، آسیا، آفریقا و آمریکا گسترش یافته است. این گیاه در تمام مناطق شمالی، غرب و جنوب کشورمان و بیشتر در دره هراز، دشت مغان و مناطقی از کلاردشت و خوزستان می‌روید.

ترکیب‌های شیمیایی

مواد دارویی این گیاه از دانه‌های موجود در میوه آن تهیه می‌شوند. این دانه‌ها حاوی ۱/۵ تا ۳ درصد سیلیمارین‌اند. سیلیمارین فلاونویدی است که به‌عنوان ماده مؤثر خارمریم شناخته می‌شود. شکل ۱ ساختار مواد استخراج شده از سیلیمارین را نشان می‌دهد که دارای اثرهای دارویی از جمله خاصیت ضدالتهابی و

این گیاه، خارمریم از ۲۰ سال پیش در تعدادی از کشورهای مقیاس وسیعی کشت می‌شود. در کشورهای غربی به‌ویژه آلمان، اتریش، رومانی و در تعدادی از کشورهای جنوب آمریکا و جنوب آفریقا همه‌ساله زمین‌های کشاورزی وسیعی به کشت خارمریم اختصاص می‌یابد.

خارمریم گیاهی از خانواده گل ستاره‌های هاست که با نام‌های مارتیغال و خارغلیص نیز شناخته می‌شود. این گیاه یک تا دوساله ساقه‌ای ۳۵ تا ۱۲۵ سانتی‌متر با برگ‌هایی پهن دارد که روی آن خال یا رگه‌هایی سفید دیده می‌شود، گل‌هایی به رنگ ارغوانی با میوه‌ای ریز می‌دهد که پوست سفت آن قهوه‌ای، لک‌دار و براق است. این گیاه به آسانی رشد می‌کند و در کمتر از یک سال به بلوغ می‌رسد.



شکل ۱ ساختار ایزومرهای استخراج شده از سیلیمارین

اگر خارمریم به‌طور همزمان با داروهای ضددیابت مصرف شود امکان افت شدید قند خون وجود دارد

هم‌چنین، این گیاه اثرهای بارزشی در پیشگیری و درمان عوارض درازمدت دیابت از جمله نارسایی کلیه و اختلالات سلول‌های عصبی دارد. این گیاه اثربخشی داروهای مربوط به شیمی درمانی را نیز افزایش می‌دهد.

با اینکه برگ‌های خارمریم هم مصرف دارویی دارد اما بخشی از این گیاه که بر دیابت اثر می‌گذارد، دانه آن است. برگ‌های خارمریم حاوی ماده‌ای تلخ و قوی است که در درمان کاهش اشتها و نارسایی‌های گوارشی مصرف می‌شود. از کاربردهای دیگر دانه این گیاه می‌توان به درمان ناراحتی‌های طحال، کولیت ناشی از سنگ صفرا و یرقان اشاره کرد.

مقدار مصرف

در ایران دارویی از خارمریم به‌نام لیورگل^۷ به بازار آمده است که به‌صورت قرص‌های ۷۰ و ۱۴۰ میلی‌گرمی در دسترس قرار دارد. مقدار مصرف مجاز گیاه خارمریم ۴ تا ۹ گرم در روز تعیین شده است و روزانه، مصرف ۱۲ تا ۱۵ گرم از گیاه خشک آن توصیه می‌شود. این مقدار، حاوی ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم سیلیمارین است. اگر بنا به آسیب‌دیدگی کبد (ناشی از الکل، انواع دارو یا مواد سمی و شیمیایی) از خارمریم استفاده می‌کنید، مقدار مصرف روزانه آن حدود ۳ کپسول است. مصرف خارمریم حتی در درازمدت، عوارضی ندارد و فقط ممکن است موجب اسهال خفیف شود.

تداخل دارویی

✓ در مبتلایان به سیروز کبدی مصرف همزمان خارمریم با آسپرین ممکن است موجب افزایش سوخت‌وساز آسپرین شود.
✓ مصرف همزمان خارمریم با داروی تاکرین^۸ - که در درمان آلزایمر به کار می‌رود - اثرهای جانبی این دارو را کاهش می‌دهد.
✓ اگر خارمریم به‌طور همزمان با داروهای ضددیابت مصرف شود امکان افت شدید قند خون وجود دارد.

* پی‌نوشت‌ها

1. silybum marianum
2. silymarin
3. silybin
4. silychristin
5. silydianin
6. taxifolin
7. livergol
8. tacrin

* منابع

1. Nitin, D.; Sanjula, B.; Kanchan, K.; Ahmad, S. Javed, A. *Indian J. Pharmacology*, 2007, 39, 172.
2. Katiyar, S. K. *Int. J. Oncol.* 2002, Dec. 21(6), 1913.
3. Rascovic, A. et al. *Molecules*, 2011, 16, 8601.
4. Kidd, P.; Head, K. *Altern. Med. Rev.* 2005, 10, 193.



ضدسرطانی‌اند. سیلیمارین به‌عنوان یک پاداکسنده قوی، افزایش‌دهنده مقدار گلوکوتیون و تثبیت‌کننده غشای سلولی ماده‌ای ارزشمند است. ساختمان پلی‌فنولی سیلیمارین همراه با گروه متوکسی متصل به یکی از حلقه‌های فنولی آن، خاصیت پاداکسنده‌گی این ترکیب را تأمین می‌کند.

اثرهای درمانی

مهم‌ترین اثر درمانی خارمریم به توانایی آن در حفاظت از کبد مربوط می‌شود. این گیاه از آسیب کبد در برابر مواد شیمیایی خطرناک و الکل جلوگیری می‌کند. عصاره استاندارد خارمریم در درمان سیروز کبدی و هپاتیت B مزمن مؤثر است و از آنجا که به افزایش جریان صفرا کمک می‌کند در پیشگیری و درمان سنگ صفرا نیز سودمند است. خارمریم به‌دلیل اثرهای شبه استروژنی می‌تواند حجم شیر در مادران شیرده را افزایش دهد.

سیلیمارین مؤثرترین عامل خنثی‌کننده مسمومیت مرگبار ناشی از خوردن قارچ سمی است. عصاره استاندارد این گیاه می‌تواند در صورت مصرف آن، ۱۰ دقیقه پس از خوردن چنین قارچ‌هایی، از مسمومیت پیشگیری کند. این گیاه می‌تواند در رفع عارضه کبد ناشی از مصرف بیش از حد استامینوفن مؤثر باشد. بنابر مطالعات آزمایشگاهی ابتدایی این گیاه اثر ضدسرطانی دارد و از رشد سلول‌های سرطانی پروستات، سینه و دهانه رحم جلوگیری می‌کند.

داروی جدیدی از خارمریم به نام کمپلکس سیلیمارین - فسفاتیدیل کولین نیز وجود دارد. این نوع ماده دارویی بهتر از خارمریم استاندارد جذب بدن می‌شود. در آزمایش‌های بالینی این داروی جدید به تنهایی بهتر از سیلیمارین در درمان اختلالات کبد عمل کرده است. فسفاتیدیل کولین به‌عنوان عنصر اساسی در غشای سلول به سیلیمارین کمک می‌کند تا به راحتی به غشای سلول بچسبد. این حالت از ورود و نفوذ مواد سمی به درون سلول‌های کبد جلوگیری می‌کند.

یکی دیگر از خواص خارمریم تأثیر آن در افزایش سطح کلسترول خوب در بدن است. گیاه خارمریم به‌ویژه جزء فعال آن یعنی سیلیمارین، قند خون جانوران دیابتی را کاهش می‌دهد. سیلیمارین از تخریب سلول‌های سازنده انسولین جلوگیری می‌کند و سبب بهبود بافت آسیب‌دیده لوزالمعده می‌شود.