

مارتین پاول

قارچ های دارویی

یک راهنمای ضروری

مروّت گیوی



قارچ های دارویی

قارچ شناسی

توجه :

کتاب حاضر حاصل زحمت **مروت گیوی**، کارشناس ارشد پرستاری می‌باشد. فایل کتاب حاوی اطلاعات **DRM** (مدیریت حقوق دیجیتال) است. وقتی برای اولین بار فایل را باز می کنید، کد شناسایی کتاب به همراه آدرس IP سیستم شما ذخیره شده و زمانیکه آنلاین شوید، به سرور انتشارات ترجمک انتقال می یابد.

خواهشمند است به حقوق نگارنده و انتشارات ترجمک احترام گذاشته و از توزیع بدون مجوز فایل کتاب اجتناب نمایید. شما با خرید و دانلود این کتاب موافقت نموده اید که اطلاعات فایل DRM به سرور انتشارات ترجمک انتقال یابد و در صورت محرز شدن نقض حقوق صاحب اثر، کلیه خسارات حاصله در طی فرآیند حقوقی و مطابق قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان و ناشران جمهوری اسلامی (مصوب دوازده اسفند ۱۳۶۵ یا بعد از آن) از شما دریافت شود.

از اینکه با عرضه مقرون به صرفه کتاب های الکترونیک و شکوفایی انتشارات ترجمک همیاری می کنید، سپاسگزاریم.

انتشارات ترجمک

https://tarjomac.ir/

مارتین پاول

قارچ های دارویی:

یک راهنمای ضروری

ترجمه و گردآوری

مروّت گیوی

انتشارات ترجمک

بهار ۱۴۰۴

سرشناسه	:	پاول، مارتین Powell, Martin (Herbalist)
عنوان و نام پدیدآور	:	قارچ‌های دارویی: راهنمای ضروری/ مارتین پاول؛ [ترجمه] مروت گیوی.
مشخصات نشر	:	همدان، ترجمک، ۱۴۰۴
مشخصات ظاهری	:	۸۸ صفحه، رنگی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۱۲۶-۰۷-۷، ۹۵۰۰۰۰ ریال
یادداشت	:	عنوان اصلی: Medicinal mushrooms : the essential guide, 2013
شناسه افزوده	:	قارچ‌های خوراکی -- خواص‌درمانی (Mushrooms -- Therapeutic use)، گیاه‌درمانی (Herbs -- Therapeutic use)
رده بندی کنگره	:	RS165
رده بندی دیویی	:	۶۱۵/۳۲۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۰۰۸۱۱۵۵

شناسنامه کتاب

نام کتاب: قارچ های دارویی: یک راهنمای ضروری

ترجمه و گردآوری: مروت گیوی

ناشر: انتشارات ترجمک

صفحه آرایی: انتشارات ترجمک

طراحی جلد: الهام بازوند

نوبت چاپ: چاپ اول، ۱۴۰۴

قیمت (پرینت): ۱۲۵۰۰۰ تومان

قیمت (ایبوک): ۴۵۰۰۰ تومان

چاپ: گروه نشر الکترونیک ترجمک

شابک (پرینت): ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۲۶-۰۷-۷

شابک (ایبوک): ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۲۶-۰۸-۴

تلفن تماس: ۰۹۱۸۱۵۰۶۱۰۰

تارنمای اینترنتی: https://tarjomac.ir

ISBN : 978-622-5126-07-7

ISBN : 978-622-5126-08-4



توجه:

قارچ های دارویی: یک راهنمای ضروری

نویسنده: مارتین پاول

مروّت گیوی به عنوان مترجم و گردآورنده این اثر مطابق با قانون حق چاپ، طرح ها و اختراعات ۱۳٦٤ تایید شده است.

تمامی حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب را نمی توان بدون اجازه کتبی قبلی ناشر آن تکثیر، ذخیره کرد، یا به هر شکل و وسیله ای، الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط یا غیره منتقل کرد.

حروفچینی و طراحی کتاب توسط: شرکت انتشارات ترجمک



پیشگفتار

هزاران سال است که سراسر جهان قارچ‌ها را به دلیل پتانسیل درمانی و همچنین ارزش غذایی و قارچ‌های دارویی با ارزش می شمارند. این راهنمای ضروری بعنوان منبعی برای افرادی طراحی شده است که می‌خواهند درباره فواید سلامتی این قارچ‌ها بیشتر بدانند.

به منظور دسترسی به اطلاعات تا حد امکان، جزئیات فنی به حداقل رسیده است و کسانی که به دنبال نسخه دقیق تری از موضوع هستند به سایر کتاب های قارچ های دارویی با راهنمای بالینی ارجاع داده می شوند.

به جای فهرستی جامع از هر قارچ، یا تمام تحقیقات انجام شده در مورد هر قارچ، من تصمیم گرفتم بر روی ده مورد از برجسته ترین قارچ های دارویی و زمینه های اصلی که در آنها می توانند تأثیر واقعی بر سلامت ما داشته باشند، تمرکز کنم.

به همین ترتیب، من هر ترکیبی را که در هر قارچ یافت می‌شود فهرست نکرده‌ام، اما ترجیح داده‌ام بر روی کلاس‌های اصلی ترکیبات مسئول فواید سلامتی هر قارچ تمرکز کنم.

برای سهولت دسترسی مراجع ابتدا با عنوان آورده شده است.

مارتین پاول

ایستبورن – آگوست ۲۰۲۳



نویسنده

مارتین پاول یک بیوشیمیست و گیاه‌پزشک چینی است که بیش از ۲۰ سال با تغذیه قارچ کار کرده است. او در دانشگاه وست مینستر تدریس می کند و نویسنده کتاب «قارچ های دارویی: یک راهنمای بالینی» است.

او علاوه بر داشتن درمانگاه بالینی، به تحقیق در مورد فواید سلامتی قارچ ها و برگزاری سمینارهایی در مورد استفاده بالینی آنها برای پزشکان و سایر کارکنان مراقبت های بهداشتی در بریتانیا و سراسر جهان ادامه می دهد.



سلب مسئولیت

اطلاعات موجود در این کتاب فقط برای استفاده آموزشی ارائه شده است و قرار نیست از آن برای تشخیص یا درمان بیماری استفاده شود. هر کسی که علائمی را تجربه می کند، تشخیص داده شده است یا مشکوک است که ممکن است یک بیماری طبی داشته باشد، باید با پزشک یا سایر متخصصان مراقبت بهداشتی واجد شرایط تماس بگیرد.

مخاطبان نباید تصور کنند که چون یک عارضه جانبی یا تداخل در این کتاب ذکر نشده است، استفاده از هر قارچ دارویی همیشه بی خطر است. اگر مشکوک هستید که ممکن است بخاطر مصرف یک قارچ یا ترکیبی از قارچ(ها) و داروها دچار عارضه جانبی یا واکنش ناخواسته‌ای هستید، باید فوراً با یک متخصص مراقبت بهداشتی واجد شرایط مشورت کنید. به همین ترتیب، همیشه باید به ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در مورد مکمل هایی که ممکن است مصرف کنید، اطلاع دهید.

هم نویسنده و هم ناشر هیچ تعهد و مسئولیتی در قبال هیچ شخصی در قبال از دست دادن، جراحت یا آسیبی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم توسط اطلاعات موجود در این کتاب ایجاد شده یا ادعا می شود ایجاد شده است، نمی پذیرند.



فهرست مندرجات کتاب

عنوان **صفحه**

مقدمه..... ۱

قارچ های دارویی چگونه اثر می کنند..... ۲

ترکیبات فعال قارچ های دارویی..... ۴

تغییرات ایمونولوژیک ناشی از پلی ساکاریدهای قارچ..... ۶

مصرف قارچ های دارویی..... ۷

انواع مکمل قارچ..... ۸

قارچ و کاندیدا..... ۱۰

ده قارچ دارویی..... ۱۳

قارچ بادام..... ۱۳

ترکیبات فعال اصلی..... ۱۴

استفاده سنتی..... ۱۴

مزایای سلامتی اصلی..... ۱۴

قارچ چاگا..... ۱۶

ترکیبات فعال اصلی ۱۷
استفاده سنتی ۱۷
مزایای اصلی سلامتی ۱۷
سرچماقی ها (کوردیسپس) ۱۹
اجزای فعال اصلی ۲۰
استفاده سنتی ۲۰
مزایای اصلی سلامتی ۲۰
قارچ دم بوقلمون (کوریولس) ۲۵
ترکیبات فعال اصلی ۲۵
استفاده سنتی ۲۶
مزایای اصلی سلامتی ۲۶
قارچ یال شیر ۲۸
ترکیبات فعال اصلی ۲۹
استفاده سنتی ۲۹
مزایای اصلی سلامتی ۲۹
قارچ مرغ چوب (مایتیک) ۳۱
ترکیبات فعال اصلی ۳۲
استفاده سنتی ۳۲
مزایای اصلی سلامتی ۳۲
قارچ سم سیاه (مسیما) ۳۴
اجزای فعال اصلی ۳۵
استفاده سنتی ۳۵

مزایای اصلی سلامتی ۳۵
قارچ ریشی (قارچک) ۳۷
ترکیبات فعال اصلی ۳۸
استفاده سنتی ۳۸
مزایای اصلی سلامتی ۳۸
قارچ شیتاکه ۴۳
ترکیبات فعال اصلی ۴۴
استفاده سنتی ۴۴
مزایای اصلی سلامتی ۴۴
قارچ برفی ۴۶
ترکیبات اصلی فعال ۴۷
استفاده سنتی ۴۷
مزایای اصلی سلامتی ۴۷
فواید قارچ های دارویی برای سلامتی ۴۹
آسم ۵۰
عفونت باکتریایی ۵۱
هیپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) ۵۲
سرطان ۵۳
کاندیدا ۵۹
سلامت قلب و عروق ۶۰
سندرم خستگی مزمن (CFS - M.E.) ۶۱
سرماخوردگی / آنفولانزا ۶۲

زوال عقل ۶۳
دیابت ۶۴
سلامت دستگاه گوارش ۶۵
اختلال در نعوظ ۶۶
خستگی ۶۷
تب یونجه (رنیت آلرژیک) ۶۸
هپاتیت ۶۹
تبخال ۷۰
فشار خون بالا (HBP) ۷۱
کلسترول بالا ۷۲
ایدز (HIV) ۷۳
HPV ۷۴
ناباروری - زنان ۷۵
ناباروری - مردان ۷۶
بیماری التهابی روده ۷۷
بی خوابی/اضطراب ۷۸
سلامت کلیه ها ۷۹
سلامت کبد ۸۰
سندرم یائسگی ۸۱
آسیب عصبی ۸۲
نوروپاتی ۸۳
سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) ۸۴

پسوریازیس ۸۵
روماتیسم مفصلی ۸۶
اختلالات مرتبط با سیگار ۸۷
واژه نامه ۸۸
منابع مورد استفاده ۹۲
منابعی برای مطالعه بیشتر ۹۶



مقدمه

قارچ هایی که به طور سنتی به دلیل فواید سلامتی و همچنین ارزش غذایی آنها با ارزش محسوب می شدند، اما تحقیقات مدرن امروزی خواص درمانی بسیاری از گونه های قارچ را تایید می کند.

علاوه بر این، قارچ منبع غنی از ترکیبات فعال فیزیولوژیکی هستند و تجربه و تحقیقات نشان داده است که عصاره بیش از ٦٥٠ قارچ دارای فعالیت ایمنی است، در حالی که شواهد به دست آمده از مطالعات اپیدمیولوژیک حاکی از ارتباط قابل توجهی بین افزایش مصرف قارچ و کاهش خطر بیماری های جدی از جمله سرطان است [1, 2].

قارچ های دارویی چگونه اثر می کنند

قارچ ها[1] بخشی از قلمرو قارچ ها[2] هستند. به این ترتیب آنها بیشتر با انسان ها و سایر اعضای قلمرو حیوانات مرتبط هستند تا گیاهان و تا حدی به دلیل این نزدیکی تکاملی نسبی، بسیاری از ترکیباتی که تولید می کنند فعالیت فیزیولوژیکی را در انسان و سایر حیوانات نشان می دهند.

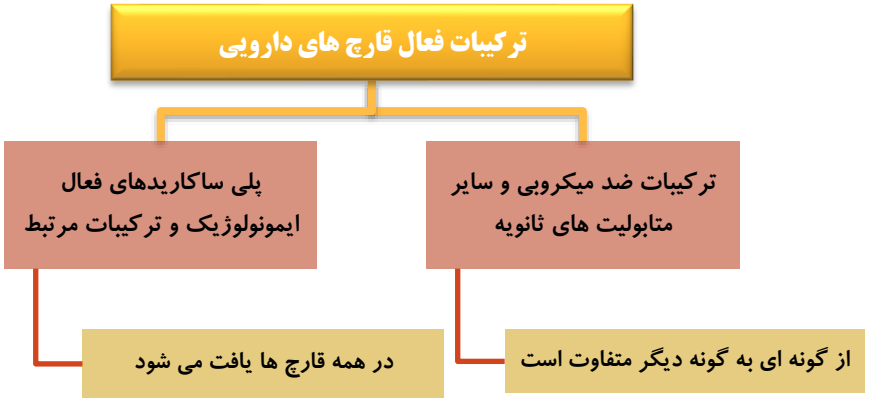
در برخی موارد، این ترکیبات می توانند مضر باشند، از این رو هنگام برداشت قارچ از طبیعت احتیاط لازم است، اما در بسیاری از موارد، فواید سلامتی چشمگیری دارند. در واقع، بسیاری از محصولات دارویی پرفروش، از جمله آنتی بیوتیک های اصلی و همچنین ترکیبات کلاس استاتین، مانند لوواستاتین و سیمواستاتین، از قارچ ها و سایر میکروارگانیسم های قارچی مشتق می شوند.

البته قارچ‌ها این ترکیبات را به نفع ما تولید نمی‌کنند، بلکه برای داشتن مزیت و برتری در رقابت با سایر میکروارگانیسم‌ها برای غذا و منابع تولید می کنند و بسیاری از آنها فعالیت ضد میکروبی، چه به عنوان آنتی‌بیوتیک و چه به عنوان عوامل ضد قارچی، از خود نشان می‌دهند! [3]

[1] Mushrooms
[2] Fungal Kingdom

در عین حال، همانطور که سیستم ایمنی ما تکامل یافته است، این کار را در مورد پاتوژن‌های قارچی نیز انجام داده است و توانایی تشخیص بسیاری از ترکیبات ساختاری دیواره سلولی قارچ به عنوان جسم خارجی را بدست آورده است، با حداقل هفت گیرنده در سطح دسته های اصلی سلول های ایمنی باند شونده با ترکیبات دیواره سلولی قارچ را به طور خاص توسعه داده است [4].

ترکیبات فعال قارچ های دارویی



اکثر این ترکیبات دارای پایه پلی ساکاریدی هستند که معمولاً با پیوند به ترکیبات پروتئینی همراه هستند. گرچه اغلب به آنها β-گلوکان (یا ۳-۱، ۶-۱ بتا-گلوکان) اطلاق می شود، در واقع آنها حاوی طیف گسترده ای از قندها در پیکربندی های متنوع هستند [5].

باند شدن پلی ساکارید قارچ به گیرنده‌های ایمنی مختلف باعث ماشه شدن تغییرات ایمنی گسترده‌ای می شود و با افزایش فعالیت دسته‌های کلیدی سلول‌های ایمنی همراه است، که به بازیافت عملکرد ایمنی سالم و تسهیل پاسخ ایمنی مؤثر به قارچ‌های بیماری‌زا، سایر میکروارگانیسم‌ها یا سلول‌های سرطانی کمک می‌کند [6].

نکته مهم این است که اگرچه اثر پلی ساکاریدهای قارچ کمک به بازگرداندن صلاحیت ایمنی در افرادی است که سیستم ایمنی آنها به دلیل استرس، بیماری مزمن یا بار تومور به خطر افتاده است، اما در افرادی که

دچار اختلالات خود-ایمنی هستند و سیستم ایمنی آنها بیش از حد فعال است، پلی ساکاریدهای قارچ با کاهش اجزای کلیدی پاسخ ایمنی پیش التهابی به بازیابی تعادل کمک می کنند.

این قابلیت پلی ساکاریدهای قارچی برای کمک به بازگرداندن تعادل سالم به سیستم ایمنی، تنظیم سربالای پاسخ های ایمنی در موارد سرکوب سیستم ایمنی و در عین حال کاهش پاسخ‌های ایمنی بیش فعال، نتیجه مستقیم طبیعی بودن این ترکیبات آنهاست که سیستم ایمنی ما طی میلیون ها سال یاد گرفته است آنها را تشخیص داده و به آنها به طور مناسب پاسخ دهد و آنها را به یک غذای منحصر به فرد مناسب برای طیف گسترده ای از بیماری های مزمن تبدیل می کند [7].

تغییرات ایمونولوژیک ناشی از پلی ساکاریدهای قارچ

• فعال سازی سلول های ایمنی مانند: ماکروفاژها، نوتروفیل ها، مونوسیت ها، سلول های کشنده طبیعی (سلول های NK)[1] و سلول های دندریتیک

- ❖ افزایش تولید آنتی بادی
- ❖ افزایش تولید اینترفرون
- ❖ افزایش فعالیت سیستم ایمنی علیه طیف وسیعی از سرطان‌ها
- ❖ مهار متاستاز تومور
- ❖ کاهش سیتوکین های پیش التهابی
- ❖ مهار سنتز پروستاگلاندین

[1] Natural Killer Cell