



Serenoa repens

خانواده : نخل ساناتان (Arecaceae)

رده : تک لپه ای ها (Liliopsida :)
(Monocots)

راسته : نخل ساناتان (Arecales)

نخل اره ای

میوه های درختچه «سرینو ریپنز» وقتی به رنگ **ارغوانی تیره تا سیاه** می رسند، ارزش دارویی پیدا می کنند. چون سطح قند و ترکیبات چرب در این مرحله به بیشترین حد می رسد.

عصاره دارویی نخل اره ای میزان فشار روی لوله هایی که ادرار را در مردان حمل می کند؛ کاهش می دهد. نخل اره ای همچنین از تبدیل تستوسترون به شکل قوی تر آن یعنی دی هیدروتستوسترون (DHT) جلوگیری کرده و بنابراین کاهش سطح DHT به پیشگیری از ریزش مو آندروژنیک کمک می نماید.

بومیان سرخپوست آمریکا، از میوه Saw palmetto (نخل اره ای) برای افزایش میل جنسی، تقویت نیروی بدنی و درمان التهاب مجاری ادراری استفاده می کردند. مایاها این عصاره را می نوشیده و سمینول ها (سرخپوستان قوم کریک منطقه کالیفرنیا) از این گیاه بعنوان ضد عفونی کننده و خلط آور بهره می گرفتند.

مورفولوژی گیاه نخل اره ای

- سرینو ریپنز، ساوپالمتو
- نام عمومی انگلیسی Saw Palmetto
- نام های علمی مشابه Sabal serrulata

American Dwarf Palm Tree, Baies du Chou Palmiste, Baies du Palmier Scie, Cabbage Palm, Chou Palmiste, Ju-Zhong, Palma Enana Americana, Palmier de Floride, Palmier Nain, Palmier Nain Américain, Palmier Scie, Sabal, Sabal Fructus, Sabal serrulata, Saw Palmetto Berry, Serenoa repens, Serenoa serrulate

ریخت شناسی نخل اره ای

- درختچه ای کوچک، رشد آهسته، به ارتفاع ۱٫۵ تا ۳ متر.
- برگ ها: بزرگ، بادبزنی، همیشه سبز، با دمبرگ های خاردار شبیه دندانهای اره (نام گیاه از این ویژگی گرفته شده).
- گل ها: کوچک، سفید مایل به زرد، خوشبو، به صورت خوشه ای.
- میوه ها: شفت (دروپه Drupe) بیضی شکل به رنگ ارغوانی تیره تا سیاه (۲-۳ سانتی متر) که بخش دارویی مهم است.

• ارتفاع: معمولاً بین ۱۰ تا ۵۰ سانتی‌متر.

• بذرها: کوچک و تیره‌رنگ در کپسول‌های دانه‌دار.

دروپه (به انگلیسی (Drupe) یا همان شفت نوعی میوه است که در آن سه بخش مشخص وجود دارد:

پوست بیرونی (اگزوکارپ) → نازک و معمولاً نرم (مثل پوست هلو).

گوشت میانی (مزوکارپ) → گوشتی یا فیبری (مثل قسمت خوراکی هلو یا آلو).

هسته سخت (اندوکارپ) → بخش سخت و سنگی که دانه داخل آن قرار دارد (مثل هسته‌ی هلو یا خرما).

نمودار درختی ساده از جایگاه علمی گیاه نخل اره‌ای (Serenoa repens)



شرایط اقلیمی:

- بومی جنوب شرقی ایالات متحده، به‌ویژه فلوریدا – مناطق گرم و جنوبی ایران مثل هرمزگان، بوشهر، سیستان و بلوچستان و جنوب خوزستان.
- رشد در اقلیم گرم، نیمه‌گرمسیری تا گرمسیری.
- نیازمند خاک شنی و زهکش‌دار، مقاوم به خشکی و شوری.
- نور: آفتاب کامل تا نیم‌سایه.

روش کاشت:

- تکثیر: عمدتاً از طریق بذر (جوانه‌زنی بسیار کند، گاهی چند ماه طول می‌کشد).
- بذرها باید خراش‌دهی و خیس‌انده شوند.
- کاشت در خاک شنی با زهکش خوب.
- فاصله کاشت: حدود ۲ تا ۳ متر بین هر بوته.

برداشت دستی:

- بخش دارویی، میوه‌های رسیده هستند.
- برداشت در زمان رسیدگی کامل (رنگ ارغوانی تیره تا سیاه) – معمولاً از اوت تا اکتبر (اواسط مرداد تا اواسط آبان).
در باغات کوچک یا کاشت آزمایشی در مناطق جنوبی ایران (مثلاً هرمزگان یا بوشهر)، برداشت معمولاً سنتی انجام می‌شود.

کارگران میوه‌های رسیده را خوشه‌ای یا دانه‌دانه جمع‌آوری می‌کنند.

به دلیل وجود خارهای تیز روی دمبرگ‌ها، برداشت دستی دشوار و وقت‌گیر است.

مزیت: انتخاب دقیق میوه‌های کاملاً رسیده.

عیب: سرعت پایین و هزینه بالای کارگر. باید سریع خشک شوند تا از تخمیر جلوگیری شود.

برداشت مکانیزه:

- اگر کاشت نخل اره‌ای در مزارع وسیع و صنعتی ایران توسعه یابد، می‌توان از دستگاه‌های لرزاننده و تورهای جمع‌آوری استفاده کرد.
- این روش سرعت برداشت را بالا برده و هزینه نیروی انسانی را کاهش می‌دهد.
- عیب: احتمال برداشت میوه‌های نارس یا آسیب به بوته‌ها وجود دارد.

نکات مهم پس از برداشت

- به دلیل گرمای زیاد در استان‌های جنوبی ایران، میوه‌ها خیلی سریع دچار تخمیر و فساد می‌شوند.
- برای جلوگیری از این مشکل، باید میوه‌ها بلافاصله پس از برداشت در خشک‌کن‌های صنعتی یا در محیطی با جریان هوای خنک خشک شوند.
- بهترین دمای خشک‌کردن: ۳۵ تا ۴۵ درجه سانتی‌گراد.
- زمان برداشت: از اواسط مرداد تا اواسط آبان، بسته به شرایط اقلیمی هر استان.



خواص درمانی نخل اره‌ای

بر اساس منابع علمی و تجربیات طب سنتی، نخل اره‌ای (*Saw Palmetto / Serenoa repens*) بیشتر برای مردان با مشکلات پروستات و اختلال ادراری استفاده می‌شود، ولی در زنان هم بعضی کاربردهای محدود دارد (مثل هیرسوتیسم یا ریزش مو).

مهار آنزیم ۵-آلفا ردوکتاز → کاهش تبدیل تستوسترون به دی‌هیدروتستوسترون : (DHT) داروی جلوگیری از ریزش موی آندروژنیک در خانم‌ها و آقایان

مصرف برای درمان بزرگی خوش‌خیم پروستات (BPH) و مشکلات ادراری آقایان.

مواد موثره

- اسیدهای چرب :لوریک، کاپریک، کاپریلیک، اولئیک، لینولئیک
- فیتواسترول‌ها :بتا-سیتوسترول، کامپسترول، استیگماسترول
- مقدار اندک فلاونوئیدها و تانن‌ها
- پلی‌ساکاریدها

روش استخراج ترکیبات فعال

- میوه‌های خشک با حلال‌های آلی (اتانول، هگزان) یا دی‌اکسیدکربن فوق بحرانی استخراج می‌شوند.
- محصول نهایی یک عصاره چرب-استرولی است که در فرآورده‌های دارویی استاندارد می‌شود.
- به شکل کپسول، قرص، قطره یا سافت‌ژل مصرف می‌گردد.

داروهای شرکتی حاوی عصاره میوه نخل اره‌ای از داروخانه‌ها در فرمت قرص و کپسول قابل خرید است (پیشنهاد برای بهترین اثر درمانی). اما در عطاری‌ها، فرم و روش مصرف بصورت زیر است:

۱- میوه خشک یا پودر میوه

- میوه رسیده را خشک و آسیاب می‌کردند.
- دوز مصرفی: حدود ۱ تا ۲ گرم پودر، دو بار در روز (گاهی به صورت دم‌کرده در آب گرم).

۲- دم‌کرده یا جوشانده ملایم

- ۲ تا ۳ گرم میوه خشک در یک لیوان آب جوش، به مدت ۱۰ دقیقه دم می‌کردند.
- معمولاً ۲ بار در روز مصرف می‌شده است.

۳- عصاره الکلی یا هیدروالکلی (Tincture)

- در طب گیاهی غربی بسیار رایج است.
- دوز سنتی: ۲ تا ۴ میلی‌لیتر تنتور (۱:۵ در ۴۵٪ الکل)، سه بار در روز.

۴- روغن یا عصاره چرب میوه (روغن رایج‌تر مدرن)

- با فشار سرد یا استخراج با حلال تهیه می‌شود.
- دوز سنتی-دارویی: معادل ۳۲۰ میلی‌گرم عصاره استاندارد شده روزانه (معمولاً در دو نوبت ۱۶۰ میلی‌گرمی).
- این روش بیشتر در داروسازی گیاهی مدرن استفاده می‌شود و بر پایه تجربه‌ی سنتی بهبود یافته است.



عوارض جانبی نخل اره‌ای

عصاره میوه نخل اره‌ای از طریق خوراکی یا رکتومی مصرف شود: نخل اره‌ای معمولاً بی‌خطر است. عوارض جانبی احتمالی خفیف هستند و شامل سرگیجه، سردرد، حالت تهوع و اسهال میباشند.

- اختلالات گوارشی خفیف تهوع، اسهال یا یبوست
 - سردرد و سرگیجه
 - واکنش‌های آلرژیک بندرت
 - احتمال افزایش ریسک خونریزی احتیاط در مصرف همزمان با داروهای ضدانعقاد (وارفارین، آسپیرین)
 - ممنوع هنگام حاملگی و شیردهی
 - ممنوع هنگام جراحی: نخل اره‌ای سرعت لخته شدن خون را کاهش میدهد که می‌تواند باعث خونریزی اضافی در طول و بعد از جراحی گردد. بنابراین حداقل ۲ هفته قبل از جراحی برنامه‌ریزی شده، مصرف نخل اره‌ای را متوقف کنید.
 - داروهایی که سرعت لخته شدن خون را کاهش می‌دهند (داروهای ضد انعقاد / ضد پلاکت) با نخل اره‌ای تداخل دارند. نخل اره‌ای سرعت لخته شدن خون را کاهش دهد. مصرف نخل اره‌ای همراه با داروهایی که سرعت لخته شدن خون را نیز کاهش می‌دهند، خطر کیودی و خونریزی را افزایش میدهد.
 - قرص‌های ضد بارداری برخی از قرص‌های ضد بارداری حاوی استروژن هستند. نخل اره‌ای ممکن است اثرات استروژن را در بدن کاهش دهد. مصرف نخل اره‌ای همراه با قرص‌های ضد بارداری ممکن است اثرات آنها را کاهش دهد. اگر قرص‌های ضد بارداری را همراه با نخل اره‌ای مصرف می‌کنید، از یک روش پیشگیری از بارداری اضافی مانند کاندوم استفاده کنید.
 - استروژن‌ها با نخل اره‌ای تداخل دارند. نخل اره‌ای سطح استروژن را در بدن کاهش می‌دهد. مصرف نخل اره‌ای همراه با قرص‌های استروژن ممکن است اثرات آنها را کاهش دهد.
- نخل اره‌ای توسط بزرگسالان در دوزهای ۳۲۰ تا ۹۶۰ میلی‌گرم از طریق خوراکی روزانه تا ۳ سال استفاده شده است. همچنین در لوسیون نیز استفاده میگردد. برای اطلاع از اینکه چه نوع محصول و دوز ممکن است برای شرایط خاص شما بهترین باشد، باید با پزشک متخصص صحبت کنید.

سن مصرف	جنسیت	دوز معمولی	کاربرد / هدف درمانی	توضیحات
۱۸+	مردان	۳۲۰ میلی‌گرم عصاره استاندارد شده روزانه (۲ وعده)	بزرگی خوش‌خیم پروستات (BPH)، مشکلات ادراری ناشی از پروستات	عصاره چرب یا خشک‌شده میوه معمولاً استفاده می‌شود. دوز سنتی دم‌کرده کمتر است.
۱۸+	مردان	۲-۱ گرم پودر میوه خشک در روز	کاهش تکرر ادرار، تسکین علائم پروستات	مصرف دم‌کرده میوه نیز مرسوم است، ۲ بار در روز.
۱۸+	زنان	۳۲۰-۱۶۰ میلی‌گرم عصاره استاندارد شده روزانه	کاهش رشد موهای زائد (هیرسوتیسم)، تسکین ریزش مو	مصرف طولانی‌مدت و با نظر پزشک توصیه می‌شود.
نوجوان و جوان	هر دو	ممنوع	-	مطالعات کافی برای ایمنی در کودکان و نوجوانان وجود ندارد.
زنان باردار و شیرده	-	ممنوع	-	بعلت اثرات هورمونی نباید مصرف شود.

نکات مهم:

- ۱- دوزها استاندارد برای عصاره خشک‌شده یا عصاره روغنی هستند.
- ۲- دم‌کرده سنتی معمولاً کمی ضعیف‌تر است، اما در طب سنتی روزانه ۱-۲ گرم استفاده می‌شود.
- ۳- عوارض جانبی رایج: تهوع، دل‌درد، سردرد، اسهال گاه‌به‌گاه.
- ۴- تداخل با داروهای ضد انعقاد خون یا هورمونی ممکن است وجود داشته باشد



توضیحات تکمیلی نخل اره‌ای (*Serenoa repens*)

درختی که تا ارتفاع ۱۰ فوت رشد می‌کند و برگ‌های خاردار آن به شکل بادبزین چیده شده‌اند. میوه رسیده آن برای تهیه دارو استفاده می‌شود.

عصاره دارویی نخل اره‌ای میزان فشار روی لوله‌هایی که ادرار را در مردان حمل می‌کند؛ کاهش می‌دهد. از تبدیل تستوسترون به شکل قوی‌تر آن بنام دی هیدروتستوسترون (DHT) جلوگیری کند. کاهش سطح DHT به پیشگیری از برخی از انواع ریزش مو کمک مینماید.

مردم معمولاً از نخل اره‌ای برای علائم بزرگ شدن پروستات بنام هیپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) استفاده می‌کنند. نخل اره‌ای همچنین برای پیشگیری از عوارض جراحی پروستات و برای درمان سایر بیماری‌های پروستات، طاسی الگوی مردانه، اختلال عملکرد جنسی و بسیاری از اهداف دیگر استفاده می‌شود.

در کتاب گیاهان دارویی آمریکا (نوشته کینگ) ضمن برشمردن فواید بسیار این گیاه در درمان ناخوشی‌هایی مثل سیاه سرفه و همچنین بهبود کارکرد سیستم گوارشی، تاکید شده که مشخص‌ترین اثر این گیاه روی مجاری ادراری و تناسلی مردان و زنان است. این عصاره حاوی اسیدهای چرب و فیتو استرول است. این عصاره در طب سنتی، برای درمان هیپرپلازی خوش خیم پروستات بکار رفته است.

پژوهش‌های اولیه حاکی از آن است که مصرف این گیاه سبب بهبود نشانه ادراری خفیف تا متوسط گشته است. البته در برخی پژوهش‌های دیگر، تاثیر این گیاه با دارونما تفاوت معناداری نداشته است.

بعنوان مکانیسم اثر، مهار هر دو شکل ۵ آلفا ردوکتاز و عدم کاهش ظرفیت یاخته‌ای آنتی ژن اختصاصی پروستات بیان شده است. اگرچه برای مکانیسم اثر پیشنهادی دیگری نیز ذکر شده است.

تعداد بررسی‌های آزمایشگاهی و مدلهای حیوانی در جهت تحقیق استفاده از این گیاه در سرطان پروستات، به نتایج مثبتی دست یافته است. طبق تحقیقات این گیاه در پیشگیری و درمان سرطان پروستات نقش بهبود دهنده را ایفا می‌نماید.

موارد استفاده و اثربخشی عصاره میوه نخل اره‌ای

طبق تحقیقات پزشکی، مصرف روزانه ۳۲۰ میلی‌گرم عصاره نخل اره‌ای بمدت ۲ ماه قبل از جراحی پروستات transurethral resection of the prostate یا TURP می‌تواند نتایج جراحی را بهبود بخشد.

عصاره میوه نخل اره‌ای با نام علمی *Serenoa repens berries Extract*، در صنعت داروسازی کاربرد بسیاری دارد. نخل اره‌ای نوعی نخل تزیینی است که میتواند تا ۱۰ پا در آب و هوای گرم رشد کند. این گیاه در ایالت متحده در آب و هوای گرم جنوب شرق از کارولینای جنوبی تا می‌سی‌سی‌پی گرفته تا فلوریدا می‌روید (در ایران برای مناطق جنوبی سازگار است). برگهای آبدار و سبز این گیاه از ساقه‌های تیغ‌دار آن می‌روید. این درختچه دارای گل‌های سفید بوده که در نهایت به زرد رنگ تبدیل میشوند. میوه این گیاه وقتی رسیده باشد رنگ سیاه مایل به آبی به خود می‌گیرد.

هنگامیکه سن افزایش می‌یابد، مراقبت از پروستات باید بطور مداوم صورت گیرد. سلامت پروستات یعنی اینکه نیاز شما به مراجعه مکرر به دستشویی کاهش یابد. بدین ترتیب همواره نسبت به سلامتی خود احساس بهتری داشته و زندگی و خصوصا خواب آرامی را خواهید داشت.



قرص پروستادین دینه

یکی از محصولاتی که شرکت دینه تولید میکند، قرصی بنام Prostadin میباشد که در جهت درمان بزرگی خوش‌خیم پروستات استفاده میشود؛ یکی از ترکیبات اصلی این دارو، عصاره میوه نخل اره‌ای است.

منابع:

- [لینک مقاله](#)
- mountsinai.org/health-library/herb/saw-palmetto
- pahnak.com/Article/۲۰۳۲
- fa.m.wikipedia.org/wiki
- **Blumenthal M. *Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs***
این منبع شامل اطلاعات جامع در مورد نخل اره‌ای است. نسخه کامل به‌صورت آنلاین در دسترس نیست، اما می‌توانید آن را از طریق ناشر یا کتابخانه‌های دانشگاهی تهیه کنید.
- **EMA (European Medicines Agency). *Saw Palmetto fruit monograph***
این منوگراف شامل اطلاعات علمی و بالینی در مورد نخل اره‌ای است. نسخه کامل را می‌توانید از وبسایت آژانس دارویی اروپا دریافت کنید:
European Medicines Agency – Saw Palmetto Monograph