



بابونه و خواص درمانی آن

دکتر الهام حسامی، مرکز مطالعات و خدمات تخصصی گیاهان دارویی - جهاد دانشگاه - واحد شهید بهشتی

نام علمی گیاه: *Matricaria chamomila* یا *Matricaria recutita*

خانواده: کاسنی (Compositae)

نام فارسی: بابونه دارویی، بابونه اروپایی

نام انگلیسی: German chamomile, Wild ch., Bitter ch., Common ch. (۱)

نام فارماکوپه‌ای: *Matricaria flos* (۲)

اضطراب و بی‌خوابی، دارای فعالیت ضدالتهابی نیز می‌باشد. توانایی این گیاه در کاهش التهاب و تسکین اسپاسم‌های روده، آن را به عنوان یک درمان مناسب برای بیماری سندرم روده تحریک‌پذیر مطرح کرده است. مصرف موضعی بابونه نیز به دلیل اثرات ضدالتهابی، در ناراحتی‌های پوستی نظیر اگزما مفید بوده و در واقع می‌توان از آن به عنوان یک جایگزین برای

مدتهاست بابونه (Chamomile)، به عنوان یک آرام‌بخش ملایم و عاملی جهت تسکین اختلالات گوارشی مصرف می‌شود. این گیاه برای درمان علائم دندان‌درد در کودکان نیز مورد استفاده قرار گرفته و در واقع اثرات ملایم آن، منجر به مصرف زیاد این گیاه در اطفال شده است. تحقیقات جدید نشان داده که بابونه علاوه بر تسکین حالاتی نظیر تحریک‌پذیری

کرم‌های کورتیزون استفاده کرد. این گیاه به صورت چای، عصاره مایع و در پایه کرم یا پماد در دسترس می‌باشد (۳).

گیاه‌شناسی

گیاهی است یکساله، بسیار معطر و به ارتفاع ۲۰ تا ۴۰ سانتی متر که به طور خودرو در مزارع، بوستان‌ها، کنار جاده‌ها و اماکن بایر و سایه‌دار می‌روید. ساقه آن دارای انشعاباتی است که هر یک به کاپیتول‌هایی به بزرگی ۱/۵ تا ۲ سانتی متر منتهی می‌شود. برگ‌های آن، بریدگی‌های باریک و دراز با ظاهر برگچه مانند دارد. در هر کاپیتول آن دو نوع گل، یکی زبانه‌ای به رنگ سفید و دیگری لوله‌ای و به رنگ زرد دیده می‌شود. گل‌های زبانه‌ای آن که در حاشیه کاپیتول‌ها قرار دارند پس از شکفتن کامل، حالت خمیده به سمت پایین پیدا می‌کنند به نحوی که از نظر کلی، ظاهر چتر باز یا نیمه باز به کاپیتول می‌بخشند. میوه‌اش فندقه و بسیار کوچک است. منشأ اصلی این گیاه، نواحی مختلف منطقه مدیترانه بوده است ولی امروزه پراکندگی وسیعی در اروپا و نواحی معتدله آسیا پیدا نموده و در آمریکا نیز انتشار

داده شده است (۴). در ایران این گیاه، در خرم‌آباد و دورود، اندیمشک، هفتگل، شوشتر، رامهرمز به طرف رامشیر، ایذه، تهران و اطراف دربند پراکندگی دارد (۵).

بخش مورد استفاده گیاه، سرشاخه‌های گلدار آن است که در فصل تابستان جمع‌آوری می‌شوند (۵). بهترین زمان برداشت، زمانی است که گل‌ها باز شده و دارای بیشترین میزان اجزا موثره می‌باشند (۶).

تاریخچه مصرف گیاه

بابونه (Chamomile)، گیاهی است که از زمان باستان در نوشته‌های پزشکی وجود داشته و یک داروی مهم در مصر باستان، یونان و داروهای رومی بوده است. نام این گیاه از کلمه یونانی Chamos به معنای زمین و melos به معنای سیب مشتق شده است که به کندهی رشد گیاه و بوی سیب گل‌های تازه آن برمی‌گردد. توضیحاتی در مورد این گیاه، در نوشته‌های هیپوکرات (Hippocrates)، دیوسکورید (Dioscorides) و جالینوس (Galen) پیدا شده است (۲).

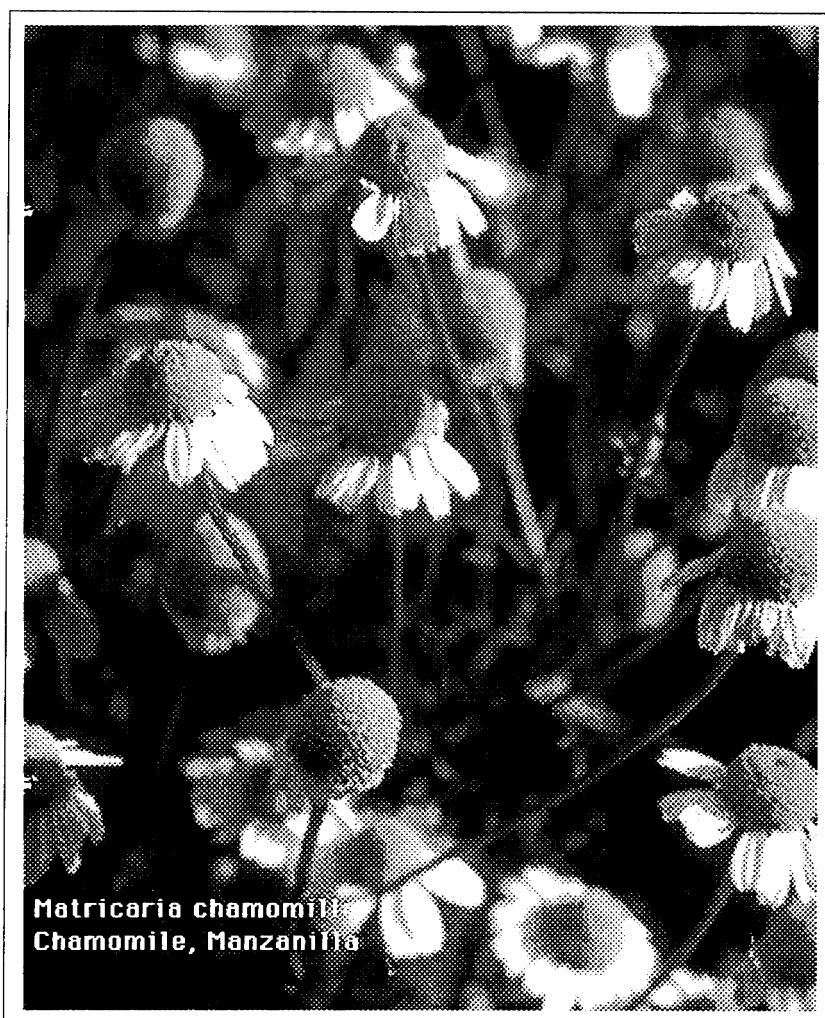
در طی ۳۰ سال گذشته، تحقیقات علمی گسترده‌ای، استفاده سنتی از این گیاه را تایید کرده‌اند. در قرن نوزدهم، بابونه داروی مهمی شد که پزشکان آمریکا آن را به خصوص در بیماری‌های کودکان تجویز می‌کردند (۲) و امروزه این گیاه، در فارماکوپه‌های آمریکا و انگلیس (با اثر ضدالتهاب و ضداسپاسم) وارد شده است (۷، ۸). در حال حاضر، یکی از بیشترین گیاهان مورد مصرف در چای‌ها دارویی کشور آمریکا بوده و در مصارف



موضعی پوست نیز به کار می‌رود. در آلمان، گل بابونه به‌عنوان یک چای دارویی استاندارد (به‌صورت دم کرده) برای مصرف خوراکی و به شکل شوینده یا غرغره، کرم یا پماد، بخور و افزودنی در حمام و سونا پذیرفته شده است. این دارو در فارماکوپه آلمان وجود داشته و دم کرده‌های آبی، عصاره‌های خشک هیدروالکلی، عصاره‌های روان، تنتورها و اسانس‌های تهیه

شده از این گیاه، همگی به‌صورت فرآورده‌های تک، مصرف شده و همچنین به‌عنوان یکی از اجزای بیش از ۹۰ داروی مجاز ترکیبی نیز به کار می‌روند. در طب آلمان، فرآورده‌های بابونه، انتخاب اول جهت درمان حساسیت‌های پوستی کودکان می‌باشند (۲).

با وجود استفاده عمومی از چای بابونه به‌عنوان آرام‌بخش خفیف و خواب‌آور، در کشور



آلمان به علت عدم وجود تحقیقات چاپ شده، مصرف گیاه به این منظور پذیرفته نشده است هرچند، یک مطالعه نشان داده که Apigenin (یک جز محلول در آب گیاه) به سایت‌های گیرنده بنزودیازپینی باند شده و بنابراین یک مکانیسم ملکولی جهت امکان فعالیت ضعیف آرام‌بخش سیستم عصبی مرکزی در بابونه را فراهم می‌سازد (۲).

اجزا شیمیایی و اثرات فارماکولوژیک

بابونه حاوی فلاونوئیدها (حداکثر تا ۸ درصد) مرکب از Apigenin و Luteolin، اسانس‌ها (۲-۴ درصد) مرکب از X-bisabolol (حداکثر تا ۵۰ درصد) و chamazulene (۱۵-۱ درصد) سزکوئی‌ترین لاکتون‌ها (matricarin, matricin) و موسیلاژ (۱۰ درصد) که خود ترکیبی از پلی‌ساکاریدها، اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب، اسیدهای فنولیک، کولین (حداکثر تا ۰/۳ درصد) و کومارین‌ها (۰/۱ درصد) بوده، می‌باشد (۲).

اثرات فارماکولوژیکی زیر برای بابونه گزارش شده است:

ضدالتهاب، ضداسپاسم، التیام دهنده زخم، دئودورانت (برطرف کننده بوی بد)، ضدباکتری و باکتریواستاتیک (دارای خواص ضداستافیلوکوک به صورت In vitro) و محرک متابولیسم پوست (۲).

این گیاه دارای اثرات ضدالتهاب، ضدپیسین و ضد اسپاسم روی معده و دوازده انسان می‌باشد. فلاونها (Flavones) به خصوص Apigenin و مشتقات کومارینی به همان اندازه α -بیزابولول و دیگر اجزا اسانس، مسئول عمل

ضداسپاسم گیاه بوده (۹ و ۲) و خواص ضدالتهاب آن مربوط به اجزاء موجود در اسانس به خصوص کامازولن (از طریق مهار آزادسازی هیستامین) و α -بیزابولول می‌باشد (۹ و ۵). متأسفانه یک چای دم کرده، محتوی فقط حدود ۱۵-۱۰ اسانس موجود در ماده گیاهی بوده و از آنجا که اجزا موجود در اسانس، ایجادکننده فعالیت ضدالتهابی گیاه می‌باشند، عصاره‌های تهیه شده از گیاه یا ترکیبات حاوی مقادیری از اسانس مطمئناً موثرتر هستند (۹). البته لازم به ذکر است که چای بابونه، اثرات خواب‌آوری واضح نیز دارد (۲). این گیاه خواص ضدحساسیت هم داشته و به همین جهت در زکام و آسم نیز مفید است. پروآزولن‌های موجود در گیاه در هنگام تقطیر با بخار آب تولید کامزولن کرده که به‌طور واضح، یک عامل ضدحساسیت می‌باشد. بابونه به صورت خارجی جهت بهبود زخم، خارش پوست و اگزما به‌کار می‌رود. همچنین خستگی چشم را نیز تسکین می‌دهد (۶).

موارد مصرف

بابونه دارای اثرات ضداسپاسم روده، آرام‌بخش خفیف، خواب‌آور (به‌خصوص در کودکان)، ضداضطراب، ضدالتهاب، ضدنفخ و ضدباکتری می‌باشد (۳).

این گیاه در شرایط التهابی یا اسپاسم‌های دستگاه گوارش، زخم معده و اختلالات خفیف خواب به صورت داخلی استفاده می‌شود. مصرف چای بابونه برای ناراحتی‌های گوارشی و تحریکات غشای مخاطی دهان، گلو و دستگاه تنفسی فوقانی پذیرفته شده است.

استفاده موضعی این گیاه نیز، جهت درمان التهاب‌های پوست و غشاء مخاطی نظیر بیماری‌های لثه و حفره دهانی، بیماری‌های باکتریایی پوست، اگزما، التهاب و تحریکات دستگاه تنفسی (به صورت استنشاقی)، التهاب دستگاه اداری - تناسلی مورد تایید می‌باشد (۲).

بابونه به شکل بخور به منظور کاهش ورم صورت و تمیز کردن منافذ آلوده پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه برای روشن کردن مو به رنگ‌ها اضافه شده و باحنای بی‌رنگ، گل همیشه بهار و گل ماهور سازگار بوده و در شامپوهای شوینده، لوسیون‌ها، کرم‌ها و دیگر محصولات به کار می‌رود (۱۰).

موارد منع مصرف

مصرف این گیاه در مواردی که حساسیت به گیاهان خانواده کاسنی به خصوص پیربهار (Ragweed) یا گل ستاره‌ای (Aster) وجود دارد، منع شده است (۳).

موارد احتیاط

■ ممکن است گیاه تازه، درماتیت (التهاب پوست) ایجاد کند.
■ بهتر است از مصرف داخلی اسانس بدون نظارت پزشک اجتناب نموده و در دوران حاملگی، اسانس به صورت موضعی نیز استفاده نشود (۶).

عوارض جانبی

شناخته نشده است (۲ و ۳).

مصرف در دوران بارداری و شیردهی
محدودیتی شناخته نشده است (۲ و ۳).

تداخل با سایر داروها

تاکنون موردی شناخته نشده است (۲ و ۳).

نحوه و میزان مصرف

۳ گرم از کل سرشاخه‌های گلدار گیاه ۳-۴ بار در روز بین غذاها مصرف می‌شود (۲).

مصرف داخلی

دم کرده: ۳ گرم در ۱۵۰ میلی‌لیتر آب، ۳-۴ بار در روز برای رفع ناراحتی‌های گوارشی مصرف می‌شود. دم کرده چای، به عنوان یک شوینده یا غرغره برای التهاب غشاء مخاطی دهان و گلو نیز به کار می‌رود.

عصاره روان (g/ml): ۱:۱:۳ میلی‌لیتر، ۳-۴ بار در روز.

تنتور (g/ml): ۵:۱:۱۵ میلی‌لیتر، ۳-۴ بار در روز (۲).

مصرف خارجی

افزودنی حمام: ۵۰ گرم برای هر ۱۰ لیتر آب داغ.

استنشاقی: بخار دم کرده گیاه در آب داغ برای رفع التهاب دستگاه تنفسی فوقانی استنشاق می‌شود.

ضماد: خمیر نیمه جامد حاوی ۱۰-۳ درصد وزنی-وزنی از سرشاخه‌های گلدار.

شستشو: محلول شوینده داغ آبی محتوی ۱۰-۳ درصد دم کرده (۲).

اسانس: برای تحریکات شدید پوستی،

روغن حامل مخلوط کرده و به موضع
 بمالید (۶).
 فرآورده‌های محتوی بابونه موجود در
 ایران، در جدول ذیل ذکر شده است (۱۱).

نام دارو	اشکال دارویی	اثر درمانی	گیاهان به کار رفته در فرمولاسیون	لابراتوار تولیدکننده
آلتیب	پودر	آرام بخش، خواب آور	سنبل الطیب، ملیس، گاوزبان، بابونه، اسطوخودوس	گلدارو
بابونه	قطره	ضدالتهاب و ضداسپاسم گوارشی	بابونه	شیمی دارویی امین
شیرینوش	پودر	ضدالتهاب دستگاه گوارش	شیرین بیان، بابونه، بومادران	گلدارو
کارامین	پودر	ضدنفخ، ضداسپاسم گوارشی	انیسون، رازیانه، زیره سیاه، بابونه، نعناع	گلدارو
کامیل	کرم	ضدالتهاب موضعی	بابونه	کشت و صنعت نیاک

منابع:

۱. مظفریان، و. فرهنگ نام‌های گیاهان دارویی ایران. فرهنگ معاصر. تهران. ص ۳۴۰، ۱۳۷۵.
۲. Blumenthal, M. (Ed.), Herbal Medicine, First ed., The United States of America, Integrative Medicine Communications, 2000, pp. 57 - 61.
۳. Burch N.D., E., WWW.Herbcraft.com, Last updated: 31 - Dec - 2000.
۴. زرگری، ع. گیاهان دارویی. جلد سوم، چاپ سوم. چاپ چهارم. انتشارات دانشگاه تهران. تهران. ص ۱۵۸ - ۱۵۳، ۱۳۶۸.
۵. آخوندزاده، ش. و همکاران. دایرةالمعارف گیاهان دارویی ایران. جلد اول. چاپ اول. انتشارات ارجمند. تهران. ص ۹۵، ۱۳۷۹.
۶. Chevallier Mnimh, A., The Encyclopedia of Medicinal Plants, First ed., London, Dorling Kindersley, 1996, p. 76.
۷. The United States Pharmacopoeia XXIV, Washington D.C., U.S. Pharmacopoeial convention Inc., 2000.
۸. British Herbal Pharmacopoeia, London, HMSO Publication, 1996, p. 131.
۹. Tyler, V.E., Brady, L.R. and Robbers, J.E., Pharmacognosy, 9th ed., Philadelphia, Lea & Febiger, 1988, pp. 466 - 467.
۱۰. D'Amelio, Sr., F.S., Botanicals a Phytocosmetic Desk Reference, London, CRC press, 1999, p. 77.
۱۱. جدول فهرست داروهای گیاهی موجود در داروخانه. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی (اداره کل نظارت بر امور دارو و مواد مخدر). فروردین ۱۳۸۰.

