

به‌لیمو

دکتر فراز مجاب

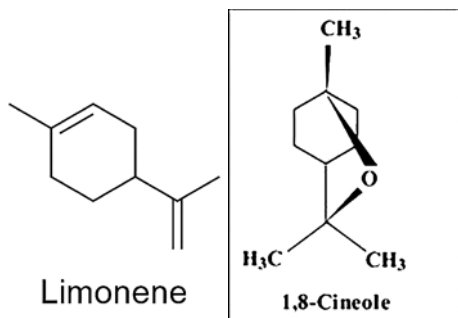
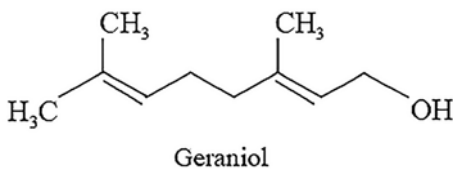
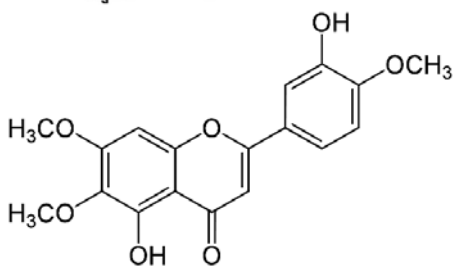
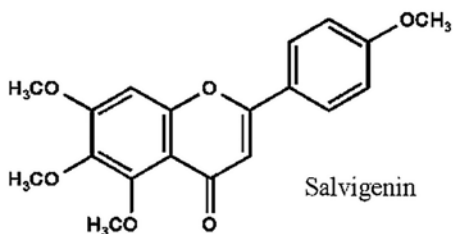
گروه فارماکولوژی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

گیاه به‌لیمو با نام علمی *Aloysia citrodora* (یا *Lippia citriodora*) متعلق به خانواده شاه‌پسند (*Verbenaceae*) است که در زبان انگلیسی به آن *Lemon verbena* و در زبان عربی لویزه می‌گویند (۱). این گیاه در اصل بومی کشورهای آمریکا و آرژانتین جنوبی بوده و به‌طور طبیعی در شیلی، پرو و آرژانتین گزارش شده است. امروزه به‌علت زیبایی و عطر دلپذیرش، در غالب نواحی گرم و معتدل، مانند نواحی مدیترانه‌ای اروپا (اسپانیا و فرانسه) پرورش می‌یابد. به‌طور تجاری در فرانسه و شمال آفریقا کشت می‌شود. این گیاه بومی ایران نبوده (به‌طور طبیعی در ایران رشد نمی‌کند)، ولی نمونه‌هایی از آن را به ایران آورده‌اند و در باغ‌ها و استان‌های شمالی کشور کاشته‌اند. در ایران به خاطر بو و عطر مطبوعی که دارد بنام به‌لیمو نامیده شده (شاید بهتر بود بولیمو نامیده می‌شد!)، ولی ارتباطی با شربت مرسوم به‌لیمو



lemon verbena
Aloysia triphylla

شکل ۱. تصویر گیاه به‌لیمو



۲۳٪ فنیل پروپانویید استاندارد شده بود) توانست در ۱۲ بزرگسال میتلا به هیپرکلسترولمی توانست میزان کلسترول تام را به طور معنی داری کاهش و میزان کلسترول-HDL را افزایش دهد. از طرف دیگر، میزان کلسترول-LDL و تری گلیسرید تنها

(مخلوط شربت به و آب لیموترش) ندارد (۱).

گیاه‌شناسی- به لیمو به صورت درختچه‌ای است به ارتفاع ۲-۱/۵ متر با ساقه زاویه دار و منشعب، برگ‌های ساده و نوک دار و گل‌هایی ریز و کوچک که در تابستان ظاهر می‌شوند (شکل ۱) (۱).

برگ‌ها، اندام دارویی و مورد مصرف این گیاه را تشکیل می‌دهند که بویی شبیه به بوی لیمو دارند و آن‌ها را در اواخر تابستان جمع‌آوری می‌کنند (۲).

مواد مؤثره- گیاه به لیمو و برگ‌های آن حاوی مواد اسانسی (۵٪)، فلاونوئید، تری ترین، موسیلاژ و تانن هستند (۴-۱). مواد عمده و اصلی موجود در اسانس عبارتند از: سیترال، سینئول، لیمونن و ژرانیول (۲، ۱). سیزده فلاونوئید از گروه متوکسی فلاون‌ها مانند سالوبیجین و اوپاتورین هم از برگ به لیمو جدا شده‌اند (۳). در اسانس نمونه ایرانی به لیمو هم ژرانیول، نرول، لیمونن، سینئول و نرال به عنوان مواد عمده گزارش شده‌اند (۶، ۵).

اثرات فارماکولوژیکی- اسانس گیاه به لیمو اثر

اسپاسمولیتیک روی ایلئوم جدا شده کوچک هندی داشته و قادر است اثر تحریکی هیستامین را روی این عضو مهار کند (۷). اثر سداتیو خفیف اسانس به لیمو هم ثابت شده است. این اسانس اثر ضدباکتری هم دارد و خصوصاً روی میکروب‌های فلور دندان (عمدتاً گرم مثبت‌ها) مؤثر است (۸). اثر ضداسهالی اسانس به لیمو هم مطالعه شده و مشخص شده که این اسانس قادر است اسهال به وجود آمده در موش (توسط روغن کرچک و سولفات منیزیم) را متوقف سازد (۹). این اثر را به خاطر یک آلدئید ۹ کربنی می‌دانند (۹). در یک پژوهش هم این گیاه (که با

اندکی کاهش یافت (۱۰).

موارد مصرف - در طب سنتی کشورهای دیگر، از این گیاه به عنوان ضدنفخ و برای درمان سوءهاضمه، آسم، تب، سرماخوردگی، اسهال، کولیک، همچنین تسکین هیجان‌ات عصبی همراه با افزایش ضربان قلب استفاده می‌شده است. در مکزیک به عنوان ضداسپاسم، آرام‌کننده، مسکن معده، قاعده‌آور و ضداسهال؛ و در طب سنتی یونان به صورت دم‌کرده و برای درمان سردرد، نفخ، تهوع، سوءهاضمه و سرگیجه استفاده می‌شده است (۹، ۳).

در حال حاضر، هم از این گیاه به خاطر خواص ضداسپاسم، ضدتب، آرامبخش و مقوی معده، درمان تپش قلب، سردردهای یک‌طرفه و خستگی‌های روحی استفاده می‌شود، این گیاه خواص ضدتشنج، قابض، رفع دردهای عصبی و اثر ضدتب هم دارد و در سوءهاضمه اثر خوبی نشان می‌دهد (۱۱، ۲، ۱).

به‌لیمو به‌عنوان ادویه، مصرف خانگی هم دارد، در آشپزی از برگ به‌لیمو برای معطرکردن غذا، سالاد، سُس و آب‌میوه استفاده می‌شود. اسانس آن در ساخت عطر و ادوکلن مصرف دارد ولی استفاده از آن به خاطر بروز شواهدی مبنی بر احتمال حساسیت پوستی، محدود شده است (۱۱، ۲).

عوارض - برای این گیاه موردی ذکر نشده، تنها تذکر داده شده که چون اسانس‌های غنی از ترپین‌ها (مانند اسانس به‌لیمو) کلاً محرک تلقی می‌شوند، ممکن است حین دفع باعث التهاب و تحریک کلیه شوند (۱۲).

احتیاط و موارد عدم مصرف - افرادی که مبتلا به بیماری‌های کلیوی هستند، به خاطر ماهیت محرک بودن احتمالی و بالقوه اسانس‌ها، باید از

مصرف زیاد این گیاه خودداری کنند. به همین دلیل و به خاطر فقدان داده‌های فارماکولوژیک و سمیت، بهتر است از مصرف زیاد و طولانی‌مدت آن در دوران بارداری و شیردهی اجتناب شود، استفاده موضعی از اسانس به‌لیمو ممکن است باعث حساسیت پوستی شود (۱۲).

مقدار مصرف - ۵ تا ۱۰ گرم برگ گیاه در ۵۰۰ میلی‌لیتر آب، به صورت تهیه آب آشامیدنی مطبوع (تیزان) جهت مصرف همراه غذا (۱)، یا به صورت دم‌کرده: ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری از برگ تازه در یک فنجان آب، چند بار در روز (۲).

نگهداری - برگ و اسانس به‌لیمو را باید دور از نور، در جای خشک و خنک و در ظروف دربسته نگهداری کرد.



on the use of the essential oils of Mediterranean aromatic plants in conservative odontology. *Plantes medicinales et phytotherapie* 1986; 14:83-98.

9. Pérez GS, Zavala SMA, Vargas SR, Pérez GC Pérez GRM. Antidiarrhoeal activity of C 9 aldehyde isolated from *Aloysia triphylla*. *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives* 1998; 12(S1):S45-S46.

10. Angiolillo A, Leccese D, Palazzo M. Effects of *Lippia citriodora* leaf extract on lipid and oxidative blood profile of volunteers with hypercholesterolemia: a preliminary study. *Antioxidants* 2024; 10 (4):521.

11. Newall, CA, Anderson. LA and Philipson. JD 1996. Herbal medicines. A guide of health-Care Professionals. 179.

12. Kruger A. An illustrated guide to herbs: their medicine and magic. *Dragon's World*, 1980: 173.

۱. زرگری ع. گیاهان دارویی. جلد سوم. چاپ پنجم. تهران: انتشارات دانشگاه تهران؛ ۱۳۷۱: ۷۱۳-۷۱۱.

2. Chevallier, A. The encyclopedia of medicinal plants. No. C/581.63403 C4. 1996: 227.

3. Skaltsa, H. and Shamma, G. Flavonoids from *Lippia citriodora*. *Planta medica*. 1988; 54(5): 465.

4. Rao, C.B., Vijayakumar, E.K.S. and Krishna, R.R., Chemical examination of the stem of *Lippia citriodora*. *Curr Sci* 1979; 48 (12):534-5.

۵. مجاب ف. به لیمو در: فارماکوبه گیاهی ایران. معاونت تحقیقات و فن آوری وزارت بهداشت، تهران؛ ۱۳۸۱: ۱۸۳.

۶. مجاب ف، جاویدنیا ک، زرعی ا. یامحمدی م. بررسی ترکیبات شیمیایی اسانس گیاه به لیمو، فصلنامه گیاهان دارویی، ۱۳۸۱؛ ۱(۴): ۴۶-۴۱.

7. Torrent Marti MT. Some pharmacognostic and pharmacodynamics aspects of *Lippia citriodora*. *Rev R Acad Farm Barcelona* 1976; 14:39-55.

8. Pellecuer J. Jacob M. DeBuochberg, SM. Tests

