



بابونه

(Matricaria chamomilla)



معاونت غذا و دارو

واحد تحقیق و توسعه - دکتر فاطمه غلامی

آدرس: بیرجند - فیابان معلم - میدان مادر

✓ خواص درمانی بابونه

مدر/معرق / مقوی معده / آرام بخش / اشتهاآور / بادشکن / هضم کننده غذا / التیام دهنده / اثر ضد عفونی کننده / تسکین درد / ضد تشنج / بی حس کننده / یبوست / دل پیچه های ناشی از نفخ و حالات تشنجی کودکان / برقراری حالت قاعدگی و تنظیم آن / در تاخیر و قطع قاعدگی / افزایش ترشحات صفرا / رفع حالت التهابی پوست / اگزما / خارش های مهیلی / کهیر / کاستریت مزمن / ورم روده بزرگ / ورم مثانه / بی خوابی

تداخلات دارویی

- ✓ ضد انعقادها مثل هپارین و وارفارین
- ✓ ضدپلاکت ها مانند کلوییدوگرل و تیکلوپیدین
- ✓ ضدصرع ها مانند کاربامازپین، فنی توئین و سدیم والپروات
- ✓ باربیتورات ها مانند فنوباریتال
- ✓ ضدافسردگی های سه حلقه ای مانند امی تریپتیلین، نورتریپتیلین، دوکسپین
- ✓ ضدقارچ ها مانند کتوکونازول و ایتراکونازول
- ✓ داروهای ضدسرطان مانند وین کریستین
- ✓ فکسوفنادین
- ✓ کنتراستپتوهای خوراکی
- ✓ داروهایی مانند گارلیک، جینجر، جینکو
- ✓ با گیاه سنبل الطیب

✓ موارد منع مصرف و احتیاط

- دوران بارداری و شیردهی
- حساسیت های پوستی
- افراد مبتلا به آسم
- در اطراف چشم
- تب یونجه
- در بچه هایی که در سن دندان درآوردن هستند.

✓ عوارض جانبی

- واکنش های آلرژیک
- تهوع و استفراغ (در دوز زیاد)
- تداخل با آهن (در افراد مبتلا به کم خونی)
- از مصرف موضعی در اطراف چشم اجتناب شود زیرا موجب التهاب ، خارش، درد، ورم، سرخی و ابریزش چشم می گردد.

✓ هشدارهای مهم

- ❖ از مصرف خودسرانه مکملهای گیاهی خودداری کنید.
- ❖ داروهای گیاهی کاملا بی خطر و بدون عارضه نبوده و بدون نظر پزشک در هر شرایطی قابل استفاده نمی باشد.
- ❖ در صورت وجود هر گونه بیماری زمینه ای یا مصرف همزمان داروهای دیگر با مکملهای گیاهی با پزشک یا داروساز مشورت کنید.
- ❖ در صورت بروز هرگونه حساسیتی، باید مصرف این دارو را قطع کنید.
- ❖ با مشاهده هرگونه عارضه جانبی به پزشک یا داروساز خود اطلاع دهید.

✓ اثرات ضد دیابت

در چندین مطالعه اثرات ضد دیابتی گیاه بابونه بررسی شده است. در مطالعه ای که اثرات هایپوگلیسمیک و آنتی اکسیداتیو عصاره برگ بابونه بررسی شد، نشان داد که عصاره این گیاه توانسته سطح گلوکز و انسولین را به سطحی نزدیک حد طبیعی برگرداند. همچنین مصرف روزانه چای بابونه همراه با غذا به پیشگیری از پیشرفت عوارض دیابت کمک می کند.



✓ اثرات آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی

بابونه دارای اثرات قابل توجه ضد التهابی و ضد تکثیر می باشد. اسانس بابونه قادر است بعد از ۱۲۰ دقیقه بیشترین اثرات مهاری را بر رادیکالهای آزاد نشان دهد. عصاره بابونه خاصیت احیاکنندگی یون آهن را داشته که اثرات آنتی اکسیدانی آن را اثبات می کند.

✓ اثرات ضد التهابی

گیاه بابونه به دلیل ترکیبات ترپنوئیدی و فلاونوئیدی فراوانی که دارد، دارای اثرات ضد التهابی قوی می باشد. عصاره خوراکی بابونه که به صورت قطره خوراکی مورد استفاده قرار می گیرد حاوی انواع مواد ضد التهابی، مقوی معده، ضد نفخ شکم و دل درد، ضد تورم و اسپاسمولیتیک می باشد.

✓ خاصیت ضد میکروبی و ضد قارچی

عصاره بابونه در برابر باکتری های گرم مثبت فعالیت ضد میکروبی قابل توجهی دارد. همچنین اسانس آن اثرات ضد استرپتوکال قوی در برابر گونه های مختلف دارد و طیف گسترده ای از فعالیت ضد قارچی بر علیه آسپرژیلوس فلاووس، قارچ مهم آلوده کننده غذا دارد.

✓ بیماریهای دستگاه گوارشی

گیاه بابونه دارای اثرات محافظتی بر دستگاه گوارش می باشد. همچنین دوزهایی از عصاره آن دارای اثرات ضد اسهال می باشد و باعث القا انقباضات و کاهش غلظت یون پتاسیم می شود.

✓ بیماریهای دستگاه عصبی

مصرف خوراکی عصاره آبی بابونه دارای اثرات ضد اسردگی است. همچنین بعلاوه خواص آرامبخشی، در بهبود بخشیدن به کیفیت خواب سالمندان موثر است. عصاره اتانولی بابونه قادر است از نقصان حافظه ممانعت نموده و در بیماران مبتلا به بیماری الزایمر و اختلالات رفتاری مفید واقع شود.

✓ اثرات گیاه بابونه بر نوروپاتی

نوروپاتی نوعی اختلال عصبی است که با افزایش حساسیت پذیری اعصاب دست و پا همراه است و دارای علائم کرختی، بی حسی و درد می باشد. عصاره بابونه به طور چشمگیری میزان درد ناشی از نوروپاتی ایجاد شده توسط سیس پلاتین و وین کریستین را کاهش می دهد.

✓ نام علمی : *Matricaria chamomilla*

✓ مشخصات ظاهری

بابونه آلمانی گیاهی است یک ساله، معطر و به ارتفاع ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر که بصورت خودرو در مزارع و کنار جاده ها می روید. ساقه آن دارای انشعابات است و برگهای آن بریدگی های باریک و دراز با ظاهر برگچه مانند دارد. گل های آن مجتمع در یک طبق که به طور منفرد در انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می شود. در هر طبق گل های سفید در اطراف و گلپای زرد در قسمت وسط قرار دارد. بابونه از گیاهان بومی منطقه مدیترانه بوده ولی منشأ آن را در آسیای صغیر گزارش کرده اند. این گیاه امروزه پراکندگی وسیعی در اروپا، آسیای غربی، آفریقای شمالی و آمریکای شمالی و جنوبی و استرالیا پیدا کرده است.



✓ ترکیبات شیمیایی

کافور، پاراسیمن، ترپین، α و β سینئول، بورنئول، تانن، فلاونوئید،

کومارین، مواد موسیلاژی، پلی ساکاریدها و اسیدهای چرب است

بخش های مورد استفاده : کاپیتول های آن است که در

فاصله اردیبهشت تا مهرماه آن را از ساقه جدا می کنند.