

بابونه

بابونه به طور کلی به تعدادی از گیاهان گفته می‌شود که از خانواده گیاهی Compositae تیره فرعی Radiae ولی از جنسها و گونه‌های مختلف و متفاوت می‌باشند. از نظر شکل خارجی تا حدودی شبیه به هم هستند ضمن اینکه اختلافاتی کم و بیش در آنها وجود دارد. گونه‌های مختلف آنها عبارت‌اند از Matricaria, Anthemis, Pyrethrum و Chrysanthemum.

مشخصات

این گیاهان یکساله یا چندساله عموماً دارای برگهایی سبز با بریدگی‌های عمیق است، در بعضی از آنها بریدگی بقدری عمیق است که برگ به شکل نخهایی درآمده مانند برگ شبت نظیر Matricaria camomille. گل‌های آنها عموماً به شکل طبق منفرد که در Matricaire فلسی بین گل‌های طبق وجود ندارد ولی در جنس Anthemis بین گل‌های یک طبق فلس وجود دارد. عموماً طبق آنها دارای دو نوع گل است. گل‌های زبانه‌ای سفید در اطراف طبق و گل‌های لوله‌ای زرد یا قهوه‌ای در وسط طبق. از نظر ارتفاع گیاه، اغلب آنها کوتاه در حدود یک و جب حتی بعضی گسترده روی زمین و تک‌وتوک بلند و ساقه آنها تا یک متر می‌رسد. در کتب طب سنتی قدیم که با تقسیم‌بندی گیاه‌شناسی مدرن آشنایی نداشته‌اند با توجه به مشخصات ظاهری آنها را طبقه‌بندی کرده و شرح می‌دهند و انواع آنها را با نامهای «بابونه»، «بابونه چشم گاو»،

معارف گیاهی، ج 5، ص: 94

«بابونج»، «بابونه صغیر»، «بابونه کبیر»، «اقحوان»، «اقحوان متعفن»، «اقحوان تلخ»، «بابونه رومی»، «بابونه شیرازی»، «بابونه زرد» و ... نام می‌برند. از نظر خواص دارویی شباهت زیادی به هم دارند و نوعاً گل آنها مصرف دارویی دارد و معمول است که در بازار گل هریک بتهنهایی و یا مخلوطی از گل‌های چند نوع مختلف از آنها تحت نام بابونه یا گل بابونه یا سایر نامهای یادشده فروخته می‌شود.

در این کتاب از نظر اهمیت، به ذکر مختصری از مشخصات و خواص دارویی تعدادی از معروف‌ترین آنها می‌پردازیم.

معارف گیاهی، ج 5، ص: 95

بابونه کبیر

در کتب طب سنتی با نامهای «اقحوان» و «اقحوان کبیر» و «بابونه گاوی» و «کرکاش» و «کرکیش» نامبرده می‌شود. به فرانسوی Matricaire commune و Grande camomille و Pyrethre parthenium و به انگلیسی Feverfew و Parthenium و Whitewort نامیده می‌شود. گیاهی است از خانواده Compositae تیره

فرعی Rediae نام علمی آن Chrysanthemum parthenium (L.) Bernh. و مترادفهای آن Phyrethrum parthenium (L.) Sm . می باشد. در برخی مدارک گیاهشناسان انگلیسی و امریکایی گیاه را با نام Tanacetum parthenium نیز ذکر کرده اند.

مشخصات

گیاهی است دوساله و چندساله. بلندی ساقها آن تا 70 سانتی متر نیز می رسد.

معمولا به علت گل‌های زیبایی که دارد در باغها کاشته می شود. برگهای آن متناوب و سبز با بریدگی شبیه برگهای داودی است و معمولا در اثر بریدگی به سه قسمت عمده تقسیم می شود. گل‌های آن به صورت گروهی در یک طبق مجتمع، اطراف و دور طبق را گل‌های سفید و قسمت وسط آن را به شکل دایره‌ای گل‌های زرد طلایی بسیار زیبا تشکیل داده است.) این گیاه بومی آسیای صغیر و اروپا می باشد ولی در سایر مناطق عالم نیز وارد شده است. در ایران در مناطق شمالی در گیلان، لاهیجان و مازندران و

معارف گیاهی، ج 5، ص: 96

در آذربایجان در تبریز به طور خودرو می روید. گیاهی است که از تمام اعضای هوایی آن عطر قوی بابونه استشمام می شود. تکثیر آن از طریق کاشت بذر در بهار انجام می گیرد. گل‌های آن در تابستان ظاهر می شود. برداشت گلها در تابستان و برگهای آن در هر زمان که روییده باشد، میسر است البته تا حدی که به رشد طبیعی گیاه صدمه نزند.

ترکیبات شیمیایی

از نظر ترکیبات شیمیایی تمام اعضای گیاه دارای اسانس بسیار قوی است که شامل نوعی الکل به نام بورنتول یا کامفول¹ است و به علاوه دارای مقداری از انواع ترپن‌ها و سایر مواد می باشد که منشاء بوی قوی متصاعده از گیاه در اثر مالش است. از نظر مصارف دارویی معمولا گل آن مصرف می شود که آن را خشک کرده و نگهداری می کنند.

خواص - کاربرد

از گل‌های خشک آن به عنوان ضد اسپاسم برای تسکین تب مصرف می شود و تنطوری آن حشره کش است. در دورانی در اروپا بخصوص در بازار لندن به عنوان داروی پیش گیری طاعون عرضه می شده و مصرف می شده است. گل‌های گیاه بابونه کبیر از نظر طبیعت طبق رأی حکمای طب سنتی خیلی گرم و خشک است و از نظر خواص معتقدند که گرم کننده قوی، بازکننده گرفتگی‌ها و انسداد مجاری کبد، دهانه عروق، رقیق کننده خون غلیظ در مثنه و تحلیل برنده ورم رکتوم می باشد. ترشح ادرار و عرق را زیاد می کند و قاعده آور است و برای سقط جنین مؤثر می باشد.

¹ (1) Camphol.

سنگ مئانه را خرد می‌کند، برای درد مئانه، ورم طحال، استسقاء و رفع صدا و درد معده نافع است. بوییدن گل تازه آن خواب‌آور است و اگر اسراف شود خواب‌آلودگی ایجاد می‌نماید. در مورد بی‌خوابی پیران اگر هر شب بابونه کبیر و جو پوست‌گرفته را در آب بجوشانند و روغن ایرسا داخل آن نموده و به سر بمالند خواب راحتی می‌آورد.

مالیدن گرد آن برای تقویت طبقات چشم و جلوگیری از کاهش دید چشم و ترمیم جای زخم و رفع آب سفید در چشم مفید است. عده‌ای خاصیت اکتحال برای رفع آب سفید یا آب مروارید چشم را مختص بابونه صغیر می‌دانند. خوردن انگشت پیچ

معارف گیاهی، ج 5، ص: 97

آن برای تنگی نفس، سرفه و خونروی از سینه نافع است. آشامیدن 12 گرم برگ خشک آن با سکنجبین و نمک مسهل سودا می‌باشد و خوردن 5 گرم آن با سکنجبین برای تقویت اشتها بسیار مؤثر است.

اگر دم‌کرده گل آن با عسل خورده شود مدتر قوی است و رقیق‌کننده خون منجمد در مئانه، معده و مسکن دردهای آن می‌باشد. شیاف آن در مهبل قاعده‌آور قوی و پاک‌کننده رحم است. مالیدن آب تازه آن بر بیضه‌ها، کنج ران و آلت تناسلی مرد برای تقویت نیروی جنسی مؤثر است. کمپرس آن به این ترتیب که پارچه‌ای را با آب دم‌کرده آن خیس کرده روی موضع بگذارند برای رفع پیچیدگی عصب و رفع زهر جانوران سمی مفید است. اسراف در خوردن آن ایجاد سردرد و سنگینی سر می‌نماید از این نظر باید با سکنجبین و گل نیلوفر خورده شود. مضر دهانه معده است و از این نظر باید با بنفشه و انیسون و سکنجبین خورده شود. مقدار خوراک آن تا 15 گرم است و اگر گل بابونه کبیر یافت نشود برای تمام موارد فوق می‌توان از بابونه صغیر با دو برابر وزن یعنی تا 20 گرم هر خوراک استفاده کرد. برای این کار 20 گرم گیاه را در 1000 گرم آب جوش دم کرده و یک فنجان قبل از هر غذا می‌خورند. برای کمپرس 60-50 گرم گیاه را در 1000 گرم آب می‌جوشانند.

برگ و گل بابونه اثر کرم‌کشی نیز دارد و در دفع کرمک مفید است چه با مالیدن دم‌کرده آن در مقعد و چه با خوردن آن. گذاردن ضماد گیاه روی پیشانی برای تسکین سردرد و همچنین در مورد میگرن مفید است. گرد سرشاخه گلدار گیاه و تنطور آن حشره‌کش است.

مطالعات جدید علمی دانشمندان در مراکز تحقیقاتی جهان بر روی گیاه بابونه کبیر

با بررسی تاریخ تحولات گیاه‌درمانی روشن می‌شود که گیاه بابونه کبیر تا قبل از سال 1970 در محافل علمی گیاه‌درمانی اروپای شمالی و امریکا مورد توجه نبوده و اطلاعی از آثار شفابخش آن نداشتند درحالی‌که از چند قرن قبل از میلاد مسیح در مدارک طب سنتی حکمای یونان و ایران و سایر مناطق خاور برای بابونه کبیر خواص درمانی زیادی نوشته شده است. پس از سال 1970 مطالعات و تحقیقات جدیدی که در مورد این گیاه در مراکز تحقیقاتی

مغرب زمین به عمل آمد نشان می‌دهد که دانشمندان آن دیار به خواص درمانی بابونه کبیر وقوف یافته و معتقد شدند که این گیاه

معارف گیاهی، ج 5، ص: 98

دارای خواص متعددی است، از جمله برای پیش‌گیری از میگرن آثار مفیدی دارد.

ابتدا اغلب دانشمندان و مردم تصور می‌کردند این گیاه تب‌بر است و به همین علت نام *Fever few* که به معنای تب‌بر است برای آن برگزیده شده است و استدلال این محافل پژوهشی این بود که ریشه این کلمه از لغت *Febrifugia* مشتق شده که در لاتین به معنای تب‌بر می‌باشد و در اثر مرور زمان کلمه *Ferevfew* به *Febrifugia* تبدیل شده است. در حالی که این تصور و این استنباط اشتباه و غلط است. این گیاه در هیچ زمانی نام *Febrifugia* نداشته است، تمام حکما، پزشکان معروف روزگاران کهن از جمله *Dioscorides* و جالینوس برای این گیاه در یادداشت‌های خود نام یونانی *Parthenion* را نوشته‌اند و در شرح خواص آن می‌نویسند که برای رفع ناراحتی‌ها و اشکالات عادت ماهیانه و مسائل در ارتباط با تولد نوزاد مفید است. و در هیچ کجا به تب‌بر بودن آن اشاره‌ای نشده است. در دوران تاریک قرون وسطی کم‌کم نام *Parthenion* از خاطره‌ها فراموش شد و بعداً در دوران تجدید حیات تحقیقات علمی در مدارک علمی آن زمان به علت اینکه برگهای گیاه مانند پر مرغان بریدگی دارد نام *Featherfoil* را برای آن برگزیدند که این نام هم به مرور زمان به *Featherfew* و سرانجام به *Feverfew* درآمده است. توجیه دیگر این است که احتمالاً *Feverfew* نام بابونه رومی یا گل بابونه بوده و به اشتباه برای بابونه کبیر برگزیده شده است. تا قرن‌ها کارشناسان گیاه‌درمانی این گیاه را برای رفع سردرد نیز توصیه و تجویز می‌کردند. در قرن هفدهم طبیب معروف انگلیسی به نام *John parkinson* ادعا کرده است که این گیاه برای رفع انواع دردهای سر مفید است و بیش از صد سال پس از آن طبیب معروف دیگری به نام *John Hill* نوشته است در مورد سردردهای خیلی شدید اثر این گیاه سرآمد اثر داروهای شفابخش زمان است، ولی اغلب کارشناسان گیاه‌درمانی کماکان هم‌رأی با دانشمندان کهن یونان، معتقد به خواص بابونه کبیر برای رفع ناراحتی‌های زنانگی بودند. دانشمند گیاه‌درمان معروف قرن هفدهم انگلیس به نام *Nicholas culpepper* این گیاه را از بهترین داروها برای سلامت و صلابت رحم می‌دانسته و دم‌کرده آن را برای رفع سرماخوردگی و ناراحتی‌ها و التهاب سینه تجویز می‌نموده است. و قبل از آن در حدود هزار سال قبل شیخ الرئیس ابو علی سینا برای این گیاه خواص متعددی قائل بوده و برای رفع انسداد عروق و افزایش ترشح عرق و ادرار و رفع گرفتگی عادت ماهیانه زنان و حتی در برخی موارد برای سقط جنین، قطع سرفه و خونروی از سینه و دهها ناراحتی دیگر تجویز می‌نموده است

معارف گیاهی، ج 5، ص: 99

اولین گروه‌های مهاجر اروپایی این گیاه را با خود به آمریکا بردند و دانشمندان قرن نوزدهم آمریکا بیشتر از این گیاه برای رفع ناراحتی‌های عادت ماهیانه و معالجه هیستری‌های زنان استفاده می‌کردند. در اواخر سال 1970 یک

تصادف موجب شده است که شهرت قدیمی در مورد مفید بودن بابونه کبیر برای رفع سردرد تأیید شود و آن چنین بود:

همسر مدیر عامل بهداری کمپانی ملی زغال سنگ که از یک میگردن شدید مزمن رنج می‌برد، به توصیه یکی از کارگران هر روز مقداری برگ بابونه کبیر را می‌جوید. با کمال تعجب متوجه شد که پس از مدتی بیماریش کمی بهتر شده و پس از 14 ماه بهبودی کامل یافت. شوهر این خانم داستان این تجربه را به Dr. E. Stewart Johnson که در کلینیک شهر لندن کار می‌کرد، گزارش داد. دکتر جانسون بی‌درنگ خوردن برگهای بابونه کبیر را به ده نفر از بیمارهایش که مبتلا به میگردن بودند، توصیه کرد. پس از مدتی سه نفر آنها بکلی بهبود یافتند و 7 نفر دیگر گزارش دادند که بهبودی محسوسی یافته‌اند. سپس دکتر جانسون این دارو را به 270 نفر دیگر از بیمارهایش که مبتلا به میگردن بودند، تجویز کرد. و نتیجه مطالعاتش نشان داد که 70 درصد آنها بهبودی محسوسی پیدا کردند. پس از آن دکتر جانسون که از این توفیق به وجد آمده بود، بررسی علمی وسیعی را طرح و آغاز کرد. در این طرح به تعداد زیادی از بیماران برگ بابونه می‌داد و به تعدادی نیز پلاسبو²، وی طوری عمل می‌کرد که هیچ‌یک از بیماران داوطلب و مجریان تحقیق نمی‌دانستند که کدام داوطلب بابونه کبیر خورده است و کدام پلاسبو. نتیجه آزمایش نشان داد که بابونه محسوسا آثار برتر و شفابخشی نسبت به پلاسبو داشته است.

چندی بعد نتایج یک تحقیق بسیار وسیع علمی در این باره در مجله پزشکی انگلیسی Lancet انتشار یافت. در این تحقیق 72 نفر مبتلا به میگردن سخت، داوطلب آزمایش شده بودند و به عده‌ای از آنها که به‌طور اتفاقی و تصادفی طبق روش علمی آمار انتخاب شده بودند، روزی یک کپسول محتوی پودر برگ بابونه کبیر و یا برگ منجمد خشک بابونه کبیر «معادل دو برگ متوسط گیاه» داده می‌شد و به عده‌ای دیگر از آنها روزانه یک کپسول پلاسبو که از نظر شکل ظاهری هیچ تفاوتی با کپسولهای برگ گیاه نداشتند داده می‌شد. به طوری که هیچ‌یک از

معارف گیاهی، ج 5، ص: 100

داوطلبان و پزشکان مجری برنامه نمی‌دانستند که کدام از داوطلبان چه خورده است، گیاه یا پلاسبو. فقط مدیر اجرای برنامه می‌دانست که چطور عمل کرده است. و پس از دو ماه عکس طرح اول اجرا شد، یعنی آن عده‌ای که پلاسبو خورده بودند، کپسول گیاه داده شد و به عده‌ای که گیاه خورده بودند، کپسول پلاسبو داده شد. نتیجه آزمایش بسیار جالب بود. گیاه بابونه کبیر 24 درصد از داوطلبان را به کلی شفا داده و سردرد بقیه نیز خیلی ملایمتر شده بود. و خیلی کمتر آشفته‌گی و قی و استفراغ داشتند.

بابونه کبیر به عنوان عامل کاهش فشار خون

² (1) Placebo، یعنی ماده بی‌اثری که از نظر شکل ظاهر دارویی کاملاً شبیه شکل دارویی بابونه کبیر بوده است.

در آزمایشی که در مورد اثر بابونه کبیر بر روی میگرن انجام گرفت نشان داده شد که این گیاه ممکن است برای کاهش فشار خون نیز مؤثر باشد. فشار خون بالا یکی از اختلالات جدی است که نیاز به دقت و مراقبت شدید پزشکی دارد. مصرف بابونه کبیر هیچ عوارض جانبی نامساعدی بیشتر از داروهای شیمیایی صنعتی استاندارد فشار خون، ندارد بنابراین اشخاصی که مبتلا به فشار خون هستند به راحتی می‌توانند این گیاه را امتحان کنند.

بابونه کبیر به عنوان عامل مؤثر در رفع اختلالات هاضمه

بابونه کبیر شبیه گیاه هم‌خانواده‌اش بابونه رومی محتوی ماده مؤثر شیمیایی است که عضلات نرم مجاری هاضمه را آرام می‌کند و اثر ضد اسپاسم دارد. بنابراین توصیه می‌شود اشخاصی که اختلالات سوءهاضمه دارند، خوردن بابونه کبیر را پس از هر غذا آزمایش کنند.

بابونه کبیر به عنوان عامل مؤثر در رفع ناراحتی‌های زنانه

خاصیت ضد اسپاسم بابونه کبیر نه فقط عضلات نرم مجاری هاضمه بلکه عضلات نرم رحم را نیز آرام می‌کند. احتمالاً یکی از دلایل تأثیر بابونه کبیر بر روی میگرن، توانایی این گیاه در خنثی کردن آثار زیان‌آور موادی است به نام پروستاگلاندین^۳. در

معارف گیاهی، ج 5، ص: 101

بدن پروستاگلاندین‌ها مواد بیولوژیکی بسیار فعالی هستند که با دردها و التهابها در قسمت‌های مختلف بدن ارتباط دارند و همچنین در گرفتگی و انقباض رحم نیز نقش دارند. و خواص ضد اسپاسم و ضد پروستاگلاندین بابونه کبیر، نقش مؤثر تاریخی این گیاه را در رفع ناراحتی‌های رحم تأیید می‌کند.

ضمناً بررسی‌هایی که در مورد جانوران آزمایشگاهی به عمل آمده روشنگر آثار ملایم آرام‌بخش بابونه کبیر است و اگر قبل از خواب خورده شود احتمالاً موجب خواب عمیق می‌شود.

تحقیق جدید دیگری حاکی از ضد تومور بودن بابونه کبیر است ولی هنوز خیلی زود است که درباره آثار ضد سرطانی بابونه کبیر اظهار نظر شود و احتمالاً در آتیهِ ممکن است این خاصیت گیاه نیز مورد توجه قرار گیرد.

مقدار مصرف

³ (1) Prostaglandins. ها گروهی از مشتقات اسیدهای چرب می‌باشند که در تعداد زیادی از نسوج بدن از جمله در غده پروستات، ترشحات عادت ماهیانه، مغز، ریه، کلیه، تیموس، مایع اسپرم و لوز المعده وجود دارد.

برای کنترل میگرن دو عدد برگ تازه متوسط بابونه کبیر و یا دو برگ منجمد آن را در روز باید جوید. و یا از کپسولی که حاوی 85 میلی‌گرم برگ گیاه است در روز استفاده کرد. بابونه کبیر تلخ است و لذا اغلب خوردن کپسول آماده را به جویدن برگ ترجیح می‌دهند.

برای استفاده از سایر خواص گیاه از جمله برای کاهش فشار خون، کمک به رفع سوءهاضمه، رفع گرفتگی رحم و اختلالات عادت ماهیانه از دم‌کرده برگ گیاه استفاده می‌شود. برای این کار نصف تا یک قاشق مرتباًخوری برگ بابونه کبیر را در یک پیمانه (220 گرم) آب جوش 15-10 دقیقه باید خیس کرد و 2 پیمانه در روز خورد.

چون بابونه کبیر عادت ماهیانه را افزایش می‌دهد، بنابراین زنان باردار باید از خوردن آن احتراز کنند. در برخی موارد ممکن است خوردن بابونه کبیر موجب زخم یا التهابایی در داخل دهان شود و یا ایجاد دل‌درد کند، این موارد با قطع خوردن آن رفع خواهد شد. چون بابونه کبیر ممکن است در جلوگیری از لخته شدن خون مؤثر باشد، اشخاصی که مبتلا به اختلالات خونی از جمله این اختلال هستند و از داروهای ضد لخته شدن خون استفاده می‌کنند، برای خوردن بابونه کبیر باید با پزشک مشورت نمایند. در مورد اشخاص مبتلا به میگرن بابونه کبیر میگرن را کاهش می‌دهد ولی مصرف آن در کوتاه‌مدت معالجه نمی‌کند و باید در مدت درازی مصرف شود. تا به

معارف گیاهی، ج 5، ص: 102

حال عوارض جانبی برای مصرف درازمدت گیاه گزارش نشده است.

قابل ذکر است که مصرف بابونه کبیر باید در حد مقدار مجاز باشد و بااستثنای زنان باردار، مادران شیرده و اشخاصی که اختلالات لخته شدن خون دارند و از داروهای ضد لخته شدن خون استفاده می‌کنند برای سایر اشخاص بالغ مصرف آن مجاز اعلام شده است ولی به‌رحال بهتر است با نظر کارشناس گیاه‌درمانی و پزشک مصرف شود.⁴

⁴ میر حیدر، حسین، معارف گیاهی، 8جلد، دفتر نشر فرهنگ اسلامی - تهران، چاپ: هفتم، 1385 ه.ش.