گیاهان دارویی پرکاربرد در درمان اختلالات گوارشی

Zahra Jafari; MD, PhD
Department of Persian Medicine,
Kermanshah University of Medical Sciences

بسم الله الرحمن الرحیم

Trachyspermum ammi زنیان یا نانخواه

قسمت مورد استفاده: **دانه**

حاوی مقادیر قابل توجهی تیمول و کارواکرول بوده و باعث افزایش ترشح موکوس و صفرا و آنزیم های گوارشی می شود که در نهایت به بهبود فعالیت گوارشی و جلوگیری از ایجاد زخم گوارشی می انجامد.

همچنین این مواد موثره خاصیت آنتی باکتریال و ضد قارچ دارند و در مطالعه ای اثر مناسبی علیه هلیکوباکتر پیلوری از خود نشان دادند.

اثرات آنتی کولینرژیک عصاره زنیان دبررسی شد و طی یک مطالعه بررسی و مشاهده شد که مواد موجود در عصاره می تواند به صورت آنتاگونیست رقابتی بر گیرنده های استیل کولین عمل کند و باعث کاهش اسپاسم روده ای شود.

زنیان یا نانخواه

طبیعت: گرم و خشک

- محلل ریاح
- تلیین بطن
- رافع مغص
- موثر در قی و غثیان و جشا و تخمه و قراقر
- موثر در هضم طعام
- دافع برودت معده

Avicenna Journal of Phytomedicine (AJP)

Original Research Article

Effect of *Apium graveolens* and *Trachyspermum copticom* on clinical symptoms of patients with functional dyspepsia

Maryam Azimi[1,2], Mohammad javad Zahedi [*3], Mitra Mehrabani[2], Haleh Tajadini[1,4], Farzaneh Zolala [5], Mohammad reza Baneshi [5], Rasool Choopani [6], Fariba Sharififar [2], Ali Asadipour [7], Mohammad mahdi Hayatbakhsh [3], Bijan Ahmadi[3]

[1]*Department of Traditional Medicine, School of Traditional Medicine, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran*
[2]*Herbal and Traditional Medicines Center, Kerman University of Medical Science, Kerman, Iran*
[3]*Gastroenterology and Hepatology Research Center, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran*
[4]*Neuroscience Research Center, Institute of Neuropharmacology, Kerman University of Medical Science, Kerman, Iran*
[5] *Biostatistics and Epidemiology Department, Modeling in Health Research Center, Institute for Futures Studies in Health Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran*
[6]*Department of Traditional Medicine, School of Traditional Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Science, Tehran, Iran*

Anethum graveolens (Dill)
Apiaceae

شوید (شبت)

قسمت مورد استفاده: **دانه**

مواد موثره: اسانس حاوی کاروون، دیل آپیول و لیمونن، فورانوکومارین شامل برگاپتن

مکانیسم اثر:

کاهش اسپاسم و انقباضات روده،

متلاشی کردن حباب های هوا،

رفع اختلالات هضم و افزایش اشتها

مقدار مصرف: ۳ گرم از پودر دانه یا دمنوش روزانه

۰/۳ - ۰/۱ گرم از اسانس روزانه

شبت

طبیعت: گرم و خشک

- محلل
- منضج
- هاضم
- مسکن مغص (درد شکم/ دل پیچه)
- موثر در ضعف معده
- مانع فساد اطعمه و مانع ایجاد امراض بلغمی در معده

Reviews

The effects of *Anethum graveolens* (dill) supplementation on lipid profile and glycemic control: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Seyed Mohammad Mousavi, Ana Beatriz Pizarro, Camellia Akhgarjand, Amir Bagheri, Emma Persad, Elmira Karimi, ...show all

Pages 5705-5716 | Published online: 24 Feb 2021

significant reduction in FBS at doses of 1500 mg/d. The present meta-analysis indicated that *Anethum graveolens* could exert favorable effects on insulin resistance and serum LDL. Further research is necessary to confirm our findings.

Mentha piperita (Mint) نعنا (نعنع)
Labiateae

قسمت مورد استفاده: برگ و سرشاخه

مواد موثره: اسانس (کاروون، لیمونن و کاریوفیلن)، فلاونوئیدها (تیمونین)

مکانیسم اثر:

- ✓ ضدنفخ، ضد اسپاسم و موثر بر سوء هاضمه
- ✓ در کلنیکال ترایال در رفع درد، تهوع، آروغ زدن و سوزش سر دل موثرتر از متوکلوپرامید
- ✓ موثر برکاهش تکثیر سوش های مقاوم هلیکوباکتر پیلوری
- ✓ ضد نفخ بدلیل شل کردن اسفنکتر تحتانی مری و برابر شدن فشار داخل معده با مری
- ✓ ضد اسپاسم به دلیل مهار ورود کلسیم به داخل سلولهای عضلانی

عوارض جانبی: اسانس خالص می تواند محرک باشد.

نعنع

طبیعت: گرم و خشک

- با قوت مسخنه (گرمی بخش)
- مفرح و مقوی دل
- مرقق خون غلیظ
- محلل مواد بارد/ تحلیل ریاح معده
- مقوی معده و قوای هاضمه

Pimpinella anisum (Anise)
Apiaceae

انیسون (بادیان رومی)

قسمت مورد استفاده: میوه (دانه)

مواد موثره: روغن فرار (آنتول)، فلاونوئید (آپی ژنین)

مکانیسم اثر:

اثرات ضد نفخ و ضد اسپاسم از طریق شل کردن عضلات صاف

مقدار مصرف: ۳ گرم روزانه

انیسون یا بادیان رومی

طبیعت: گرم و خشک

- ملطف
- محلل ریاح
- مسکن اوجاع
- تقویت فم معده و دفع رطوبات آن

Journal of Research in Medical Sciences

IUMS

Home
Current issue
Instructions
Submit article

J Res Med Sci. 2015 Jan; 20(1): 13–21.

PMCID: PMC4354059
PMID: 25767516

Pimpinella anisum in the treatment of functional dyspepsia: A double-blind, randomized clinical trial

S. Ashraffodin Ghoshegir,[1] Mohammad Mazaheri,[2] Alireza Ghannadi,[3] Awat Feizi,[4] Mahmoud Babaeian,[5] Maryam Tanhaee,[3] Mehrdad Karimi,[6] and Peyman Adibi[7]

Author information ► Article notes ► Copyright and License information ► Disclaimer

Carum carvi (caraway)
Apiaceae

قسمت مورد استفاده: میوه

مواد موثره: اسانس (کاروون، لیمونن)، فورانوکومارین

مکانیسم اثر:

- ✓ رفع انقباض عضلات صاف
- ✓ افزایش فعالیت عصب واگ و افزایش حرکات معدی و خروج گاز
- ✓ افزایش ترشحات گوارشی و تسریع در هضم و مانع از تخمیر غذا

مقدار مصرف: ۳ - ۵ گرم از دانه یا ۳ - ۶ قطره از اسانس

عوارض جانبی:

آسیب کلیه و کبد در مصرف مقادیر زیاد اسانس در طولانی مدت

کمون کرمانی یا زیره سیاه

طبیعت: گرم و خشک

- مسخن (گرمی بخش)
- تحلیل ریاح و نفخ
- تقویت معده و امعا و کبد
- در دفع رطوبات معده قوی الاثر

Foeniculum vulgare (fennel)
Apiaceae

رازیانه (رازیانج)

قسمت مورد استفاده: میوه

مواد موثره:

اسانس (آنتول، فنشون، استراگول و لیمونن)، فلاونوئید

مکانیسم اثر:

اثرات آنتی اسپاسمودیک و ضدنفخ

تحریک حرکات دستگاه گوارش

مهار اسپاسم روده ای وابسته به هیستامین و استیل کولین

عوارض جانبی: احتیاط در افراد با سابقه حساسیت به کرفس

منع مصرف دوز های بالا در بارداری

مقدار مصرف: ۰/۶ - ۰/۱ میلی لیتر از اسانس

۷ - ۵ گرم از دانه

رازیانج یا بادیان

طبیعت: گرم و خشک

- مفتح سدد مجاری سینه و کبد و گرده و مثانه
- مقوی معده/ دفع رطوبات رقیق و غلیظ و چسبنده به معده
- محلل ریاح و اخلاط غلیظه

شیرین بیان (اصل السوس / مهک) Glycyrrhiza glabra (Licorice) Fabaceae

قسمت مورد استفاده: ریشه و ریزوم بدون پوست

مواد موثره:

- ✓ تری ترپن ساپونین (گلیسریتیک اسید)
- ✓ فلاونوئید (لیکوئیریتیژنین، ایزولیکوفلاونول)
- ✓ ایزوفلاونوئید (گلابرن و گلابریدین)
- ✓ مشتقات کومستان (گلیسرین و لیکومارین)
- ✓ هیدروکسی کومارین (هرنیازین و آمبلیفرون)
- ✓ اسانس (آنتول، استراگول و اوژنول)

مکانیسم اثر:

ترکیبات فلاونوئیدی منجر به افزایش ترشح موکوس و جریان خون مخاط (تداخل در سنتز پروستانوئید)

گلیسیریزین و گلیسریتیک اسید منجر به افزایش ترشح مخاط (ضد سوزش)

روغن فرار اثر ضد اسپاسم بر عضلات صاف

مقدار مصرف:

بیش از ۶ هفته مداوم مصرف نشود

۱۵ - ۵ گرم از ریشه

۲۰۰ - ۶۰۰ میلی گرم گلیسریزین

منع مصرف:

هپاتیت مزمن، سیروز کبد، نارسایی کلیه، دیابت، آریتمی، پر فشاری خون، هیپوکالمی و بارداری

عوارض جانبی:

اثرات شبه آلدسترونیسم، افزایش فشارخون، آلکالوز متابولیک

تداخلات دارویی:

- ✓دیورتیک های تیازیدی و فورزماید
- ✓گلیکوزیدهای قلبی
- ✓ترکیبات آنتی آریتمی (پروکاینامید، کینیدین)
- ✓کورتیکواستروئیدها

اصل السوس یا بیخ مهک

- معتدل کننده اخلاط غلیظه
- مسکن تشنگی و التهاب معده
- مسهل رطوبات
- مقوی اعصاب
- پاک کننده سینه و ریه و مفید برای انواع سرفه و تنگی نفس
- محلل ریاح (از بین برنده نفخ)

فراورده های گیاهی بر پایه شوید

گل گریپ Gol gripe

شکل دارویی: شربت

اجزا: اسانس دانه شوید و بی کربنات سدیم

شاخص استاندارد:

۲/۵ - ۲ میلی گرم اسانس تام در هر ۵ سی سی

مقدار مصرف:

- نوزادان، یک میلی لیتر
- کودکان ۱ تا ۶ ماه، یک قاشق مرباخوری
- کودکان ۶ تا ۱۲ ماه، ۲ قاشق مرباخوری
- کودکان بالاتر از ۲ سال: ۳ قاشق مرباخوری
- مصرف تا ۳ بار در روز پس از هر وعده غذا

عوارض جانبی: به ندرت منجر به آلرژی شامل خارش گلو یا پوست و دانه های پوستی

تداخلات دارویی: موردی گزارش نشده است

منع مصرف: سابقه حساسیت به فراورده های گیاهی

فراورده های گیاهی بر پایه شوید

گریپ واتر Gripe water

شکل دارویی: شربت

اجزا: اسانس دانه شوید و زیره سیاه

شاخص استاندارد: ۰/۷ - ۰/۸ میلی گرم کاروون در هر ۵ میلی

مقدار مصرف:

- نوزادان، ۲/۵ میلی لیتر
- کودکان، ۵ میلی لیتر
- بزرگسالان، ۱۰ میلی لیتر

بسته به مشکلات ۴ - ۶ بار در روز پس از وعده غذایی

میزان مجاز مصرف روزانه کاروون ۱ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن

فراورده های گیاهی بر پایه شوید

کیدی کولیک Kidi colic

شکل دارویی: قطره

اجزا: ۴۰ میلی گرم دایمتیکون، ۰/۰۰۵ میلی لیتر اسانس دانه شوید و ۰/۰۰۷ میلی لیتر اسانس رازیانه

مقدار مصرف:

- نوزادان کمتر از شش ماه، ۵ - ۱۰ قطره
- نوزادان ۶ - ۱۲ ماه، ۱۰ - ۲۰ قطره
- کودکان بالای یک سال، ۱۵ - ۲۰ قطره

بسته به شدت علائم ۳ - ۴ بار در روز ۱۵ دقیقه قبل از غذا

فراورده های گیاهی بر پایه نعنا

سوپر مینت Supermint

شکل دارویی: قطره و کپسول

اجزا: اسانس برگ نعنا

شاخص استاندارد: ۱۰ - ۱۲ میلی گرم در هر کپسول

مقدار مصرف:

در کودکان بالای ۶ ماه، ۱۰ - ۷ قطره در یک استکان آب (۳ بار)

در بزرگسالان یک کپسول در هر وعده غذایی

عوارض جانبی:

به ندرت تحریک مخاطی با نشانه هایی مانند تهوع و سوزش

منع مصرف:

- ✓ فراورده های حاوی نعنا در مبتلایان به انسداد مجاری کیسه صفرا، اختلالات شدید کبد و سنگ کیسه صفرا با احتیاط مصرف شود.
- ✓ دربیماران با ریفلاکس مری-معده ای مصرف نشود.

فراورده های گیاهی بر پایه نعنا

قرص منتازین Menthazin

شکل دارویی: قرص جویدنی – مکیدنی ۵۰۰ میلی گرمی

اجزا: عصاره شیرین بیان (۲۵ میلی گرم)، اسانس نعنا فلفلی (۲۵/۱ میلی گرم) و اسانس رازیانه (۲۵/۱ میلی گرم) میباشد

مقدار مصرف:

۲ عدد قرص هر ۸ ساعت مکیده یا جویده شود

موارد منع مصرف :

فشار خون بالا

اختلالات کبدی

نارسایی کلیوی

التهاب لوله گوارش یا کیسه صفرا (یا سنگ)

هایپوکالمی

رفلاکس مری – معدی

تداخلات دارویی:

گلیکوزیدهای قلبی

مدرها (دیورتیک های لوپ و تیازید ها)

کورتیکواستروئیدها

لاکساتیوهای محرک

اسپرینولاکتون

آمیلوراید و داروهایی که تعادل الکترولیتها را به هم می زنند

فراورده های گیاهی بر پایه نعنا

کربوگل carbogol

شکل دارویی: کپسول

اجزا: اسانس نعنا، پودر انیسون، عصاره بابونه، برگ بادرنجبویه، پودر رازیانه، زیره سبز و زیره سیاه، اسانس مرزنجوش و زغال فعال

مقدار مصرف: ۲ کپسول پس از وعده غذا

عوارض جانبی: به ندرت اختلالات گوارشی مانند استفراغ، یبوست یا اسهال. تیره شدن مدفوع

تداخلات دارویی: زغال فعال گیاهی میتواند با جذب سایر داروها تداخل ایجادکند.

دارو همرا با شیر مصرف نشود

فراورده های گیاهی بر پایه نعنا

کارمیناتیف Carminatif

شکل دارویی : پودر (بسته ۵۵ گرمی)

اجزا: نعنا، انیسون، بادرنجبویه، رازیانه، زیره سبز، زیره سیاه و گشنیز

مقدار مصرف: بزرگسالان ۲ قاشق مرباخوری از پودر با یک استکان آبجوش (پس از غذا)

عوارض جانبی: واکنش آلرژیک

منع مصرف:

- ✓ • اختلالات شدید گوارشی
- ✓ • زخم معده
- ✓ • بیمارانی با جراحی سیستم گوارشی یا خونریزی

فراورده های گیاهی بر پایه نعنا

کارمینت Carmint

شکل دارویی: قطره

اجزا: اسانس نعنا، رازیانه و گشنیز

شاخص استاندارد: ۰/۰۸-۱ ۰/۰میلی گرم آنتول

مقدار مصرف:

کودکان، ۱۵ قطره در نصف استکان آب (۳ بار)

بزرگسالان، ۳۰ قطره در نصف استکان آب (۳بار پس از غذا)

فراورده های گیاهی بر پایه نعنا

کاراوای میکسچر Caraway mixture

شکل دارویی : شربت

اجزا: اسانس نعنا، رازیانه و زیره سیاه

شاخص استاندارد: ۰/۷۵-۰/۴۵ میلی گرم کارون و آنتول در هر ۱۰۰ میلی لیتر

مقدار مصرف:

- ✓ زیر ۶ ماه، ۵ میلی لیتر
- ✓ ۶ ماه تا ۲ سال، ۱۰ میلی لیتر
- ✓ بالای ۲ سال، ۱۵ میلی لیتر بسته به شدت علائم تا ۶ بار در روز پس از غذا

عوارض جانبی: واکنش آلرژیک

فراورده های گیاهی بر پایه نعنا

گاسترولان Gasterolan

شکل دارویی: قطره

اجزا: اسانس نعنا، بابونه و رازیانه

شاخص استاندارد: ۰/۱۷-۰/۱۳ میلی گرم آنتول و ۰/۴۱-۰/۳۴ میلی گرم کوئرستین در هر قطره

مقدار مصرف:

کودکان زیر ۲ سال، ۱۵-۲۰ قطره

بزرگسالان، ۲۰-۳۰ قطره همراه با کمی آب پیش از غذا بسته به شدت علائم ۳-۵ بار در روز

عوارض جانبی: واکنش آلرژیک

منع مصرف: در بیماران با نشانه های ازوفاژیت برگشتی

فراورده های گیاهی بر پایه بابونه

کامیلاسین

شکل دارویی: قطره

اجزا: عصاره بابونه و بومادران شاخص استاندارد: ۰/۳۳میلی گرم توتال فلاونوئید در هر میلی

مقدار مصرف: بالای ۱۲ سال، ۵۰ قطره (۱-۳ بار)

عوارض جانبی: واکنش آلرژیک

تداخلات: احتمال افزایش اثر داروهای ضدانعقادی

منع مصرف: زیر ۱۲ سال، سابقه حساسیت به دارو، مبتلایان به صرع یا ضربه مغزی

بهتر است در بارداری و شیردهی مصرف نشود.

فراورده های گیاهی بر پایه بابونه

رکولیک Reculic

شکل دارویی: شربت

اجزا: عصاره بابونه آلمانی و انیسون به همراه عسل

شاخص استاندارد: ۲۰/۹ میلی گرم آپی ژنین

مقدار مصرف:

- ✓ کودکان ۳-۵ سال، ۲/۵ میلی لیتر (۳بار)
- ✓ افراد ۶-۱۲ سال، ۵ میلی لیتر (۳ بار)
- ✓ بزرگسالان، ۱۰ میلی لیتر (۳ بار)

عوارض جانبی:

در مقادیر زیاد منجر به تهوع. به ندرت منجر به واکنش آلرژیک

تداخلات دارویی:

وارفارین و سیکلوسپورین

منع مصرف: در کودکان زیر ۳ سال. سابقه حساسیت به دارو

بهتر است در دوران بارداری و شیردهی مصرف نشود.

احتیاطات: با توجه به اثرات آرامبخشی، احتمال وجود خواب آلودگی نسبی نیاز به مصرف طولانی در درمان زخم های گوارشی و IBS

فراورده های گیاهی بر پایه زنجبیل

آرومین Arheumin

شکل دارویی: قطره

اجزا: عصاره ریزوم زنجبیل

شاخص استاندارد: ۹ درصد زینجی برن در هر میلی لیتر

مقدار مصرف:

- ✓ بزرگسالان، ۲۵-۴۵ قطره (۳ بار)

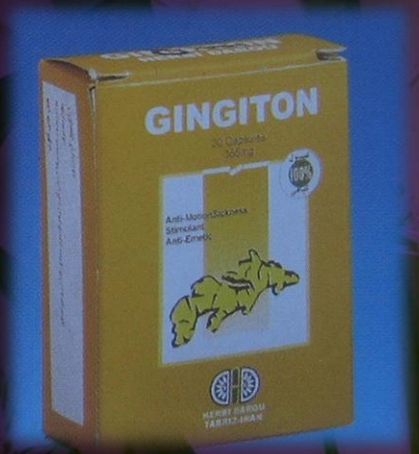
به دلیل طعم تند در کمی آب رقیق شود.

تداخلات دارویی: داروهای ضدانعقاد

منع مصرف: افراد با سنگ کیسه صفرا

فراورده های گیاهی بر پایه زنجبیل

جن جی تون Gingiton



شکل دارویی : کپسول

اجزا: ۳۶۵ میلی گرم گرانول پودر زنجبیل

شاخص استاندارد: ۵/۱ درصد اسانس در هر کپسول

مقدار مصرف: یک کپسول (۳ بار)

تداخلات دارویی: داروهای ضدانعقاد

فراورده های گیاهی بر پایه زنجبیل

Zintoma زینتوما

شکل دارویی: کپسول

اجزا: ۳۵۰ میلی گرم گرانول پودر ریزوم زنجبیل

شاخص استاندارد: ۵/۲ میلی گرم اسانس در هر کپسول

مقدار مصرف: یک کپسول (۲-۴ بار)

دوز روزانه زمان بارداری، کمتر از یک گرم زنجبیل

تداخلات دارویی: با داروهای ضد انعقاد

فراورده های گیاهی بر پایه زنجبیل

ومیگان Vomigone

شکل دارویی: قرص روکش دار ۵۰۰ میلی گرمی

اجزا: ریزوم زنجبیل

(استاندارد شده بر مبنای ۲۵ میلی گرم جینجرول)

مقدار مصرف:

- ✓ تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی : ۳ قرص، نیم ساعت قبل از شیمی درمانی
- ✓ تهوع صبحگاهی خانمهای باردار: روزانه یک تا دو قرص
- ✓ تهوع ناشی از حرکت (درکشتی، هواپیما، ماشین) : یک قرص، نیم ساعت قبل از حرکت و در صورت ادامه تهوع هر ۴ ساعت یک قرص (تا پایان سفر)
- ✓ تهوع و استفراغ ناشی از سوء هاضمه و جراحی: روزانه ۴ تا ۸ قرص
- ✓ ضد درد و التهاب مفاصل: روزانه ۲ تا ۴ قرص

فراورده های گیاهی بر پایه شیرین بیان

D- Reglis د- رگلیس

شکل دارویی: قرص ۶۵۰ میلی گرمی

اجزا: ۳۸۰ میلی گرم عصاره ریشه شیرین بیان(مقدار گلیسیریزین تا ۳ درصد کاهش یافته)

شاخص استاندارد: ۱۲-۵/۸ میلی گرم گلیسیریزینیک اسید در هر قرص

مقدار مصرف: بزرگسالان، دو قرص (۳ بار)

عوارض جانبی:

عوارض مینرالوکورتیکوئیدی به صورت احتباس آب و سدیم، دفع پتاسیم و افزایش فشار خون (در مصرف طولانی بروز می کند و دوهفته پس از قطع برگشت می کند)

منع مصرف: کودکان زیر ۶ سال ، بیماری قلبی- عروقی و فشارخون بالا، هپاتیت مزمن، سیروز کبدی و التهاب کیسه صفرا، اختلالات شدید کلیوی، پرکاری غدد فوق کلیوی ، بیماران دیابتی (ساکاروز)

تداخلات دارویی: کورتیکواستروئیدها و داروهای هورمونی استروژنی و آنتی استروژنی

فراورده های گیاهی بر پایه شیرین بیان

Gasterin

گاسترین

شکل دارویی: قرص

اجزا: شیرین بیان، بابونه و بومادران

شاخص استاندارد: ۴۰-۳۷ میلی گرم گلیسریزین در هر قرص

مصرف: یک قرص نیم ساعت پیش از غذا (۳ بار)

مصرف مقادیر زیاد و بیش از شش هفته توصیه نمی شود

فراورده های گیاهی بر پایه شیرین بیان

گاسترودین Gastrodin

شکل دارویی: قرص

اجزا: شیرین بیان، ختمی و همیشه بهار

مقدار مصرف: یک قرص پیش از غذا)۳ بار(