

عنوان مقاله: بررسی تاثیر و خواص گیاه بومادران یا علف هزاربرگ بر درمان بیماریهادرطب سنتی

۱- احترام سبحانی

۲- حمید بیات

۳- مریم زند کریمی

۱- کارشناس ارشد علوم تربیتی دانشگاه پیام نور مرکز همدان و آموزگار ابتدایی شهرستان بیجار

۲- کارشناس رشته تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

۳- کارشناس ارشد علوم تربیتی دانشگاه لرستان و مدرس دانشگاه علمی کاربردی بیجار

نویسنده اول) Email: sobhan.ehteram55@gmail.com

نویسنده دوم) Email: hamidbayat3871@gmail.com

نویسنده سوم) Email: maryam.zandkarimi@yahoo.com

چکیده:

گیاه زیبا و پر فایده بومادران از جمله گیاهان دارویی شناخته شده در سراسر دنیا است که با نامهای مختلف اما شکل و خواص یکسان، مورد استفاده طبیبان سنتی و عموم مردم قرار می گیرد. خواص گیاه بومادران بسیار زیاد است که از جمله آنها می توان به : بهبود سریع زخمها، انعقاد خون، کاهش فشار خون بالا و درمان بسیاری از بیماریها اشاره کرد بومادران گیاهی پرخاصیت است که می توانید از آن به صورت چای، دمنوش، عرق، روغن، پودر و حتی از برگ تازه آن استفاده کنید . بومادران در طب سنتی برای درمان دردهای معده، تنظیم قاعدگی و پیشگیری از عفونت مفید است . استفاده از عرق بومادران برای نوزادان و کودکان زیر دو سال و خانمهای باردار ممنوع است . بومادران گیاهی دارویی با طبع گرم و خشک است که از گذشته تا به حال از آن به صورت دمنوش، چای، روغن، عرق، پودر خشک و حتی از برگ تازه آن برای درمان بسیاری از بیماریها استفاده می شده است.

واژه گان کلیدی : بومادران یا علف هزاربرگ ، درمان بیماریها ، طب سنتی ، خواص گیاه

مقدمه

معنی لغوی بومادران :

نام گیاهی است مایل به کمودت و تیزی و گل کبودی دارد و به عربی قيصوم خوانند . همان برنجاسب که گلش کبود و مایل به کمودت و تیز بوی است. (اسم) گیاهی از تیر. مرکبان دارای ساقه های بلند و برگهایش بسیار بریده و گلهایش خوشه یی مرکب است . ارتفاعش تا ۷۰ سانتیمتر میرسد . رنگ گلهایش سفید یا صورتی و گلبرگ هایش ریز و خوشبوست زهره القندیل علف هزار برگ.

نام علمی بومادران :

بومادران با نام علمی (Achillea) : نام یک سرده از تیره کاسنیان است.

گونه‌های بومادران در ایران:

- کرمانشاهی، حلبی
- زرد، مزرعه روی
- هزار برگ
- دماوندی
- دماوندی بی کرک
- سرسان، انبوه
- تبریزی
- خوش‌رنگ، باغی
- زاگرسی، خزری
- بختیاری، کلاری
- دربندی، شمیرانی
- قوچانی، خراسانی
- تماشایی، شریف
- کم گل، پنبه‌ای
- موبین
- طالقانی
- بیابانی
- کوهستانی، چوپان کبریتی

این گیاه گونه های بسیار متعددی دارد. گونه ای از آن با نام علمی: (*achillea wilhelmsii*) با برگ های زرد در بیشتر نواحی ایران از جمله مرکز یافت می شود.

بیان نظری پژوهش:

خواص بومادران برای معده

فلاونوئیدهای موجود در این گیاه باعث خاصیت ضد اسپاسم و ضد دردی در بومادران می شود و به هضم بهتر غذا کمک می کند و معده درد را کاهش می دهد. در کنار این نیز این گیاه برای درمان اسهال توصیه می شود.



خواص بومادران برای کبد چرب

معمولاً گفته می‌شود که دمنوش یا نوشیدنی‌هایی که مزه تلخی دارند برای دفع چربی‌های اضافه کبد مفید هستند. یکی از این است که کبد را تقویت کرده و صفرا را در بدن آزاد می‌کند. بومادران گیاهی خواص بومادران برای درمان خانگی کبد چرب ضد میکروبی و ادرار آور است. با افزایش دفعات ادرار، مواد زائد بیشتری هم از بدن دفع می‌شوند. به همین خاطر طب سنتی به بیماران دارای قند خون، کلسترول و کبد چرب، مصرف دمنوش بومادران را توصیه می‌کند. بیماران دارای کبد چرب می‌توانند هر روز پیش از صبحانه یک لیوان دمنوش این گیاه میل کنند.

خواص بومادران برای بارداری

به خاطر تأثیری که مصرف این گیاه روی سیکل قاعدگی می‌گذارد و احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد معمولاً مصرف دمنوش و روغن بومادران برای خانم‌های باردار توصیه نمی‌شود. به خصوص مصرف عرق بومادران برای خانم‌های باردار ممنوع است، البته از خواص بومادران برای بارداری می‌توان به مصرف دمنوش بومادران در روزهای پایانی اشاره کرد که باعث شده زایمان آسان‌تر شود. بهتر است پیش از مصرف حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

خواص بومادران برای پوست

از خواص این گیاه برای پوست می‌توان به جوان‌سازی پوست صورت، درمان زخم‌های پوستی و آگزما اشاره کرد. مصرف ماسک بومادران باعث پاک‌سازی پوست می‌شود، با احیای سلول‌های پوستی، چین و چروک‌های صورت را برطرف می‌کند و باعث جوان‌سازی پوست می‌شود. خاصیت ضدالتهابی بومادران باعث شده که این گیاه از جایگاه ویژه‌ای در **طب سنتی** برای درمان زخم‌های پوستی و کاهش خارش برخوردار باشد. ترکیب شیمیایی آشیلین موجود در بومادران به انعقاد سریع خون کمک کرده و باعث بسته شدن زخم می‌شود. به علاوه اینکه مصرف موضعی آن روی زخم باعث شده که قرمزی اطراف زخم کاهش یابد.



گرفته تا درمان کیست تخمدان pms بومادران خواص زیادی برای سلامت زنان دارد، از درمان درد پریود و

خواص بومادران برای قاعدگی و درد پریود

مصرف چای این گیاه، ماهیچه‌های رحمی را آرام می‌کند و درد پریود و گرفتگی‌های قاعدگی را کاهش می‌دهد. همین خاصیت را تجویز کند. طب سنتی ضدالتهابی و التیام بخشی است که باعث شده طب سنتی مصرف بومادران برای **درمان درد پریود** از دیگر برای درمان درد پریود شدید مصرف سه تا پنج لیوان دم‌نوش این گیاه دو روز پیش از دوره پریودی را توصیه می‌کند. خواص این گیاه برای قاعدگی این است که باعث تحریک رحم می‌شود و سیکل قاعدگی را تنظیم می‌کند.

خواص بومادران برای عفونت زنان

خواص آنتی‌سپتیک موجود در این گیاه آن را به گیاه دارویی مفیدی برای درمان عفونت و ورم پستان (ماستیت) تبدیل کرده است. بومادران می‌تواند از عفونت و خون‌ریزی ناشی از زخم‌های عفونی جلوگیری کند. مصرف دم‌نوش این گیاه و دارچین برای زنان مبتلا به کیست تخمدان و درمان ترشحات و عفونت زنان به مدت ۵ روز متوالی برای درمان عفونت زنان توصیه می‌شود.

خواص بومادران برای کیست تخمدان

از خواص جادویی این گیاه درمان کیست تخمدان، تنبلی تخمدان، فیبروم رحمی، آندومتریوز و عفونت زنازه است

بومادران برای پاکسازی رحم

خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی این گیاه برای پاکسازی رحم مفید است که می‌تواند عفونت رحمی را کنترل کرده و زخم‌های رحمی و دهانه رحم در خانم‌ها را بهبود ببخشد. عصاره بومادران از تکثیر سلول‌های آدنوکارسینوم تخمدان جلوگیری و از رحم محافظت می‌کند

بومادران برای سندروم پیش از قاعدگی

یا همان سندروم پیش از قاعدگی داشته PMS خاصیت ضدالتهابی این گیاه باعث شده که این گیاه، نقش مؤثری برای درمان و شدت درد پیش از قاعدگی PMS باشد. مطالعات علمی نشان می‌دهند که مصرف عصاره این گیاه می‌تواند نشانه‌ها و علائم را کاهش دهد. چای بومادران از جمله چای‌های گیاهی محبوبی است که ماهیچه‌های رحم را آزاد و آرام می‌کند و درد و مصرف چای PMS به همین خاطر در طب سنتی معمولاً برای کاش و درمان PMS گرفتگی‌های ناشی از یا دم‌نوش این گیاه توصیه می‌شود

بومادران برای تنظیم هورمون

بر هم خوردن تنظیم هورمون‌ها معمولاً از عوارض کوتاه مدت سندروم پیش از قاعدگی است، البته گاهی هم به هم خوردن هورمون‌ها علل دیگری دارد، بلند مدت است و باعث خطرات و بیماری‌های جدی می‌شود. اینجاست که بومادران برای تنظیم هورمون‌ها در بدن کمک می‌کند. ترکیب این گیاه با گیاهان دارویی دیگری مثل انگورک آمریکایی می‌تواند به تنظیم هورمون‌ها کمک کند.

خواص بومادران برای بواسیر

بواسیر به خاطر ورم رگ‌های خونی و التهاب بافت‌های اطراف مقعد به وجود می‌آید. از خواص بومادران برای بواسیر می‌توان به کاهش میزان عفونت و رفع التهاب و ورم اشاره کرد، البته این گیاه بیشتر برای مهار خونریزی بواسیر توصیه می‌شود و مصرف آن بعد از هر بار دفع مزاج باعث رفع تورم و آرام شدن روده بزرگ می‌شود

خواص بومادران برای سرماخوردگی

خاصیت ضد التهابی، ضد درد و ضد باکتریایی این گیاه باعث شده که این گیاه به عنوان آنتی بیوتیک گیاهی برای مبتلایان به ترکیب چای بومادران و نعنا سموم بدن را به شکل تعریق دفع می کند و برای کاهش سرفه، عطسه، سرماخوردگی مفید باشد. آبریزش بینی و تب در سرماخوردگی توصیه می شود.



خواص بومادران برای روده

این گیاه با تحریک ترشحات آنزیمهای گوارشی و صفرا به گوارش روده کمک کرده و احتمال ابتلا به اختلالات دستگاه گوارش مثل نفع معده، اسهال و یبوست را کاهش می دهد. طب سنتی مصرف چای این گیاه برای بیماران سندروم روده تحریک پذیر را تجویز می کند. این گیاه همچنین می تواند از زخم معده پیشگیری کرده یا آن را درمان کند.

بومادران برای عفونت

این گیاه برای جلوگیری از خونریزی و عفونت ناشی از زخمها، تسکین درد، رفع قرمزی و سوزش زخمها توصیه می شود. به علاوه اینکه خاصیت التیامبخشی سریع زخم و درمان عفونت پوستی دارد. برای درمان عفونت می توانید دم نوش این گیاه را به مدت یک هفته مصرف کنید.

بومادران برای خواب خوب

خاصیت آرامبخشی و ضدالتهابی این گیاه باعث شده که طب سنتی تأکید خاصی روی مصرف آن برای آرامش و خواب خوب داشته باشد. مصرف دم کرده این گیاه یک دمنوش آرامبخش است و خاصیت خواب آوری دارد و خواب را تنظیم می کند. به علاوه مصرف این گیاه روی کیفیت خواب تأثیر می گذارد. اینکه به خاطر خاصیت ضد اضطرابی برای درمان بی خوابی توصیه می شود. و خواب خوب و آرامی برایتان به ارمغان می آورد.



اگر مشکل خواب دارید، استفاده از دمنوش این گیاه می‌تواند قبل از خواب معجزه بکند.

بومادران برای فشارخون بالا

شده و احتمال ابتلا به سکته مغزی، قلبی، بیماری‌های قلبی-عروقی و مصرف منظم بومادران باعث تنظیم فشار خون آترواسکلروز را کاهش می‌دهد. دمنوش این گیاه از ورود کلسیم به عروق خونی جلوگیری می‌کند و برای درمان فشار خون بالا توصیه می‌شود.

بومادران و قند خون

اینولین موجود در این گیاه مثل فیبر عمل می‌کند و برخلاف بومادران گیاه مناسبی برای کنترل و درمان بیماری دیابت است سایر کربوهیدرات‌ها، به جای گلوکز، فروکتوز تولید می‌کند. به همین دلیل هم یکی از خواص مفید مصرف دمنوش و چای این گیاه کاهش قند خون در بیماران دیابتی است.

بومادران برای اضطراب

و آرامبخش است. این گیاه مستقیماً روی کاهش هورمون‌های تنش‌زا و استرس‌زا دمنوش بومادران یک دمنوش ضد استرس تأثیر می‌گذارد و جایگاه آن نیز مثل داروی دیازپام است که استرس و اضطراب را رفع می‌کند. طب سنتی مصرف دمنوش این گیاه برای اضطراب را تجویز می‌کند.

بومادران برای ترمیم و بهبود زخم

در نبرد تروآ در یونان باستان از این گیاه برای ترمیم و بهبود زخم استفاده شد. خاصیت ضدالتهابی بومادران باعث شده که زخم‌ها و سلول‌های آسیب‌دیده به سرعت ترمیم شوند.

بومادران برای بند آوردن خون دماغ شدن

ویژگی ضدالتهابی این گیاه باعث بند آوردن خون‌ریزی می‌شود. طب سنتی مصرف بخور گیاه بومادران برای بند آوردن خون شدید را تجویز می‌کند. حتی می‌توانید برای بند آوردن خون دماغ، چند تکه برگ بومادران را وارد سوراخ بینی کنید. دماغ مصرف چای، روغن این گیاه و یا پودر آن هم برای بند آوردن خون دماغ شدن مفید است.

ترکیب بومادران با گیاهان دارویی دیگر

بذر کرفس: افزایش دفع اسید اوریک و درمان نقرس

آقطنی و نعناع: مفید برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا

زیژفول یا بداغ برفی: درمان فشار خون بالا

افشره^۱ دم اسب و بارهنگ نیزه‌ای: درمان شکنندگی مویرگ‌ها

سپرک و دم شیر: درمان PMS و قاعدگی دردناک

عوارض جانبی

بومادران جزو گیاهان با حداقل عوارض جانبی است و در دوز مصرفی سر شاخه‌های گلدار به صورت دم کرده، عوارض جانبی آن نادر است ولی با این حال عوارض زیر را به آن نسبت داده‌اند: خواب‌آلودگی، سداسیون، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، حساسیت به نور (مصرف دراز مدت)

مصارف ساده و کاربردی گیاه بومادران

ادویه : استفاده از بومادران به عنوان ادویه در خورشت ها و انواع سوپ کاربرد دارد و به دلیل داشتن طعم تند و فلفلی، مزه ی لذت بخشی به غذاها می دهد.

به عنوان سبزی پخت و پز : می توان مانند رزماری و یا پونه کوهی در کنار غذا از آن استفاده کرد و یا در هنگام پختن و سرخ کردن به غذا اضافه کرد.

سالاد : می توان مانند جوانه گندم این گیاه را به انواع سالاد اضافه کرد و از طعم فلفلی آن لذت برد.

روغن آرایشی : می توان برگهای خرد شده ی این گیاه را به انواع روغن های آرایشی و محافظتی خود اضافه کرد و برای شادابی پوست از آن بهره گرفت.

دمنوش گیاهی : می توان شاخ و برگ گیاه بومادران را در آب داغ ریخت و از آن به عنوان دمنوش استفاده کنید.

نحوه استفاده از بومادران به اشکال مختلف در دسترس است؛

برگ های خشک بومادران را بیشتر در آب گرم می ریزند تا دمنوش آن را درست کنند. همچنین برگ ها را به عنوان جایگزین تنباکو دود می کنند.

بومادران را می توان به صورت مکمل از جمله به عنوان کپسول یا عصاره مایع پیدا کرد. اگرچه هیچ دوز توصیه شده رسمی وجود ندارد بیشتر محصولات حاوی ۵۰۰-۱۰۰۰ میلی گرم در هر وعده هستند.

به لطف طعم و رایحه منحصر به فرد از آن به عنوان ادویه نیز استفاده می شود. در واقع اغلب در دستور العمل های آسیایی یافت می شود و به ویژه در غذاهای گوشتی و ماهی بسیار خوب عمل می کند.

عوارض و مضرات بومادران:

اگرچه بومادران با چندین مزیت سلامتی همراه است، اما چند نکته منفی نیز دارد؛

کسانی که باردار هستند نباید از بومادران استفاده کنند زیرا باعث انقباض رحم یا شروع قاعدگی می شود.

همچنین کسانی که در دوران شیردهی به سر می برند باید از مصرف بومادران اجتناب کنند زیرا تحقیقات کمی در مورد آن در دسترس است.

بومادران می تواند در برخی افراد واکنش آلرژیک ایجاد کند. به خصوص اگر به خانواده رگ وید، کاسنی، کنگر فرنگی، گل خار و گل آفتابگردان حساسیت دارید با احتیاط آن را مصرف کنید.

افرادی که به کرفس، هویج و توس حساسیت دارند ممکن است در هنگام استفاده از بومادران نسبت به آن واکنش آلرژیک نشان دهند.

اگر بعد از مصرف یا استفاده به صورت موضعی اثرات سویی مشاهده کردید، بلافاصله استفاده را قطع کرده و با پزشک خود صحبت کنید.

تداخل دارویی گیاه بومادران

گیاه بومادران اثری مانند قرص «ادرار آور» دارد. مصرف بومادران اثر بخشی قرص لیتیوم را در بدن تحت تاثیر قرار می دهد. مطالعات نشان داده اند این گیاه می تواند میزان لیتیوم را در بدن افزایش دهد و همین امر منجر به بروز عوارض جانبی جدی می شود. اگر لیتیوم مصرف می کنید، قبل از استفاده از این محصول با پزشک صحبت کنید.

مقادیر زیاد گیاه بومادران باعث لخته شدن خون می شود. مصرف بومادران همراه با داروهایی که لخته شدن خون را کند می کنند، احتمال کبودی و خونریزی را افزایش می دهد. برخی از داروهایی که انعقاد خون را کند می کنند عبارتند از:

آسپرین

کلوپییدوگرل (پلاویکس)

دیکلوفناک (ولتارن، کاتافلام، و غیره)

ایبوپروفن (ادویل، موتترین)

ناپروکسن (ناپروکس، ناپروسین)

دالتپارین (فراگمین)

انوکسپارین (لوونوکس)

هپارین، وارفارین (کومادین)

نتیجه گیری:

بومادران یک گیاه دارویی است – ممکن است شما آن را به عنوان علف هرز باغ خود تشخیص دهید – که به دلیل خواص دارویی شناخته شده است.

برخی مطالعات نشان می دهد که می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد، با سلول های سرطانی مقابله کرده و رشد میکروب های مضر از جمله انواع خاصی از مخمرها و باکتری ها را کاهش دهد.

با این حال از آنجا که بیشتر مطالعات در لوله های آزمایش یا بر روی حیوانات انجام شده است تحقیقات بیشتری در مورد انسان مورد نیاز است.

بومادران همه کاره است و می تواند به عنوان مکمل، ادویه یا دمنوش گیاهی استفاده شود.

منابع:

- ۱- دانشنامه گیاهان دارویی و میوه ها ؛ تالیف : مهندس رضا محمدی جاویدی
- ۲- خواص سبزی ها؛ به کوشش: محمدجواد هوشیار
- ۳- به نقل از کتاب داروهای گیاهی رسمی ایران
- ۴- معجزه ۴۰ گیاه- نویسنده: حمید علیی - ناشر: انتشارات اختر
- ۵- گیاهان شفابخش: بومادران نویسندگان: فاطمه نجفی فاطمه نجفی ، طیبه فرهانی طیبه فرهانی ، زیرنظر: راهب عارفی راهب عارفی ، محمدصدیق سپهری نیا محمدصدیق سپهری نیا ، انتشارات راشدین -۱۳۹۱