گیاهان دارویی موثر در بیماری‌های کودکان

سودابه سعیدنیا[1]*، زهرا داسیان[2]، عباس حاجی‌آخوندی[3]

۱- استادیار، مرکز تحقیقات گیاهان دارویی، دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران
۲- دکتر داروساز، مرکز تحقیقات گیاهان دارویی، دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران
۳- استاد، گروه فارماکوگنوزی و مرکز تحقیقات گیاهان دارویی، دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران
*آدرس مکاتبه: تهران، خیابان انقلاب اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده داروسازی، مرکزتحقیقات گیاهان دارویی، صندوق‌پستی: ٦٤٥١ - ١٤١٥٥، تلفن: ٦٦٩٥٩٠٩٠ (٠٢١)، نمابر: ٦٦٤٦١١٧٨ (٠٢١)
پست الکترونیک: saeidnia_s@sina.tums.ac.ir

تاریخ دریافت: ٨٨/٤/١٨ **تاریخ تصویب:** ٨٨/١١/١٠

چکیده

امروزه رویکرد جامع به طب سنتی و گیاهان دارویی، و نیز کاربرد علمی و اقتصادی آنها به ویژه با توصیه‌های مکرر سازمان بهداشت جهانی یک ضرورت محسوب می‌شود. اگرچه با پیشرفت علم شیمی گیاهی امکان شناخت مواد موثره گیاهان به وجود آمده ولیکن گاه جدا کردن یک ترکیب از میان هزاران ترکیبی که یک گیاه را شکل می‌دهد، سبب تبدیل یک گیاه غیرسمی به ترکیبی سمی می‌شود. از دیگر سوی شناخت ترکیبات موثره گیاهی به ما کمک می‌کند تا از تجویز همزمان گیاهانی که دارای ترکیبات موثر یکسان هستند، در یک نسخه گیاهی خودداری نماییم. جایگاه گیاهان دارویی، فراورده‌ها و داروهای گیاهی در درمان بیماری‌ها، در بزرگسالان اگرچه بسیار مورد توجه بوده است، لیکن کاربرد گیاهان در درمان بیماری‌های کودکان چندان مورد بحث و بررسی قرار نگرفته و نیازمند بازنگری می‌باشد. گیاهان دارویی را نیز می‌توان همانند داروهای صناعی با اشکال دارویی نوین به کودکان عرضه و تجویز نمود. چراکه پذیرش بهتر کودکان و سهولت مصرف آن را در پی خواهد داشت. در این مقاله به طور خلاصه به ذکر مهم‌ترین گیاهان دارویی، چگونگی عملکرد و موارد مصرف آنها در بیماری‌های شایع کودکان می‌پردازیم.

گل‌واژگان: بیماری‌های کودکان، گیاهان دارویی، تب، کولیک، سرماخوردگی

[Downloaded from jmp.ir on 2026-02-06]

[DOR: 20.1001.1.2717204.2010.9.33.2.8]

مقدمه

امروزه در عصر فناوری‌های نوین و پیشرفت چشمگیر علوم و فنون، شاهد توسعه فراگیر در زمینه بهره‌مندی از طب مردمی و بومی و نیز فراورده‌های گیاهی و طبیعی هستیم. از دیگر سوی سازمان بهداشت جهانی[1] به طور مکرر بر رویکرد جامع به طب سنتی و گیاهان دارویی، و نیز ضرورت کاربرد علمی و اقتصادی آن تأکید دارد. این رویکرد یکی از مباحث مهم جهانی در چند دهه اخیر به ویژه در کشورهای در حال توسعه به شمار می‌آید. جایگاه گیاهان دارویی، فراورده‌ها و داروهای گیاهی در درمان بیماری‌ها در بزرگسالان اگرچه بسیار مورد توجه بوده است، لیکن کاربرد گیاهان در درمان بیماری‌های کودکان چندان مورد بحث و بررسی قرار نگرفته و نیازمند بازنگری می‌باشد.

شناخت و درک تفاوت‌های فیزیولوژیکی و ذهنی کودکان با بزرگسالان در بررسی سلامت و بیماری این گروه سنی بسیار حساس، نقش عمده‌ای دارد. تغذیه و رژیم غذایی کودکان از مهم‌ترین شاخص‌ها در کنترل و درمان هر بیماری اعم از حاد و یا مزمن بودن به شمار می‌آید. در اغلب اوقات تغذیه مناسب در کاهش مشکلات و درگیری‌های کودکان بسیار موثر است. همچنین برخی از مواد غذایی منجر به حادتر شدن برخی از بیماری‌ها از جمله اختلالات توجه[2] می‌شوند [۱].

بیماری‌های عفونی، تنفسی و گوارشی از جمله مهم‌ترین مشکلات شایع در دوران کودکی به شمار می‌روند. اما مهم‌ترین نکته در شناخت بیماری عواملی است که در زندگی کودکان به عنوان عوامل استرس‌زا مطرح شده و به صورت یک محرک به ویژه در صورت استمرار تماس با آن سبب ایجاد اختلال در تعادل انرژی کودکان می‌شوند. از جمله این عوامل هضم و گوارش غذا و نیز محافظت در مقابل سرما است. با توجه به انرژی بسیار زیادی که کودک برای رشد خود نیاز دارد عملکرد صحیح و سلامت دستگاه گوارش که از طریق هضم غذا این انرژی را فراهم می‌سازد، حائز اهمیت است. سه سال اول زندگی علی‌رغم سهم کوچکی که از سال‌های عمر یک انسان دارد، سهم بزرگی در سلامت و تعادل انرژی در بزرگسالی خواهد داشت [۱،۲].

امروزه بسیاری از متخصصین طب گیاهی و مکمل، به ویژه در کشورهای غربی کودکان را از نظر انرژی به سطوح مختلفی تقسیم کرده و در نتیجه گیاهان دارویی را با توجه به گرمی، سردی، مقوی و یا تحلیل برنده بودن آن، به گروه‌های مختلف کودکان نسبت می‌دهند. سرد و گرم بودن تنها ویژه گیاهان نیست، بلکه مواد غذایی را نیز شامل می‌شود، به طوری‌که غذاهای گرم به طور طبیعی در روزهای سرد سال میل می‌شوند و برعکس. گیاهان و یا مواد غذایی مقوی و تونیک می‌توانند انرژی بیشتری به کودک منتقل کرده و قدرت مقابله با بیماری‌ها را در کودکان می‌افزایند [۱،۳].

اشکال دارویی در تجویز گیاهان

گیاهان دارویی را نیز می‌توان همانند داروهای صناعی با اشکال دارویی نوین به کودکان عرضه و تجویز نمود. چراکه پذیرش بهتر کودکان و سهولت مصرف آن‌را در پی خواهد داشت.

از جمله روش‌های تهیه سنتی گیاهان دارویی، تهیه جوشانده‌ها و دم کرده‌های گیاهی است. در مورد گیاهان معطر و آروماتیک تهیه دم کرده که شامل افزودن گیاه به آب در دمای پایین‌تر از نقطه جوش آن می‌باشد، ارجحیت دارد. چراکه جوشاندن سبب از بین رفتن ترکیبات فرار گیاه می‌شود. در تهیه فراورده از ریشه‌ها، شاخه‌ها، پوست و برخی میوه‌ها جوشانیدن منجر به استخراج بهتر می‌شود. یکی از راه‌های موثر در کودکان زیر ۷ سال افزودن گیاه (اسانس‌ها، تنتورها و ...) به آب حمام در وان کودک است. همانند حمام آویشن که در رفع سرفه کودکان نقش مفیدی دارد.

تنتورها نیز عصاره‌های الکلی گیاهی هستند که عمر قفسه‌ای طولانی‌تری نسبت به دم کرده‌ها و جوشانده‌ها دارند. البته وجود الکل در این نوع فراورده‌ها سبب منع مصرف آن در کودکان می‌شود، ولی می‌توان با افزودن تنتور به طور قطره‌قطره به آب جوش و به تبخیر الکل موجود در آن، فراورده را پس از سرد شدن به کودک تجویز کرد.

[1] WHO [2] ADD

[Downloaded from jmp.ir on 2026-02-06]
[DOR: 20.1001.1.2717204.2010.9.33.2.8]

شربت‌ها هم از اشکال دارویی موردعلاقه کودکان می‌باشند، چراکه در تهیه آن شکر یا عسل به کار رفته است. چنانچه در عصاره گیاهی ترکیبات آنتی‌میکروبیال وجود داشته باشد، مانع از کپک زدن شربت‌ها می‌شود مانند شربت اسفرزه یا بارهنگ که تا یک‌سال دوام دارد.

تجویز اسانس‌ها و تنتورها به صورت روغن‌های مخصوص مالیدنی روی قفسه سینه و پشت کودک نیز از جمله اشکال مفید در کودکان است. از دیگر اشکال دارویی می‌توان به قطره‌ها، کمپرس‌ها و چسب‌ها[1] اشاره کرد. به هر صورت می‌بایستی والدین، کودکان بزرگتر را به مصرف گیاهان دارویی تشویق نمایند. یکی از این راه‌ها افزودن گیاه دارویی به بستنی می‌باشد. البته افزودن گیاهان به بستنی یا آلاسکای یخی در مورد گیاهان گرم همانند زنجبیل یا دارچین می‌تواند مفید باشد، اما برخی از کودکان با مصرف مواد غذایی سرد دچار دل‌درد و اسپاسم‌های شکمی می‌شوند [٤،٥،٦].

مقاله حاضر مروری دارد بر مهم‌ترین و پرکاربردترین گیاهان دارویی که می‌توانند در درمان و یا پیشگیری از بیماری‌ها و مشکلات شایع دوران کودکی به عنوان جایگزین و یا همراه با داروهای صناعی به کار رود.

گیاهان موثر در سرماخوردگی

از آنجایی‌که عفونت‌های ویروسی و باکتریایی دستگاه تنفسی فوقانی از جمله آنفلوآنزا و سرماخوردگی در کودکی بسیار شایع است، کنترل و کاهش علایم تنفسی آن از جمله سرفه، آبریزش از بینی، احتقان، تب و دردهای عضلانی می‌تواند به کاهش بیقراری، آرام کردن کودک و بهبود تغذیه او منجر شود. بسیاری از گیاهان دارویی که برای سرماخوردگی در بزرگسالان استفاده می‌شوند، را می‌توان با کاهش مقادیر مصرفی و یا تجویز و دم‌کرده‌های رقیق‌تر در کودکان نیز به کار برد [۱،۷].

آقطی[2]

آقطی درختچه‌ای برگ ریز است و به طور وسیع در اروپا و آسیای مرکزی رشد می‌کند. گل آذین آقطی خوشه‌ای و پهن است. این گل‌ها بوی اندک و طعم شیرین اولیه و سپس طعم تلخ و تند ثانویه دارند. این جنس در ایران یک گونه گیاه علفی دایمی جنگل روی دارد که معمولاً در مناطق روشن و تخریب نیافته جنگلی می‌روید. آقطی به ویژه اگر همراه با نعنای فلفلی تجویز شود، در مراحل اولیه آنفلوانزا در کاهش تب موثر است. این گیاه در رفع ترشحات ریوی در دستگاه تنفس فوقانی موثر است. مقادیر مصرف آن در کودکان شبیه بزرگسالان بوده و ایمن است [۳،۸،۹،۱۰].

زیرفون[1]

زیرفون یا نمدار گیاه بومی اروپاست که اغلب به صورت گیاهان زینتی در خیابان‌های شهر می‌روید. این گیاه دو گونه تابستانی و زمستانی دارد. گل‌های این گیاه بوی خوشایند و طعم موسیلاژی دارد [۵]. این جنس در ایران یک گونه گیاه درختی و دو زیرگونه دارد. میوه و برگه‌های آن به مصرف دارویی می‌رسد. امروزه به دلیل ارزش دارویی آن گونه‌های دیگری نیز به ایران وارد شده‌اند [۸]. این گیاه در بسیاری از کشورهای اروپایی همانند چای به عنوان یک آرام‌بخش عمومی به کار می‌رود. زیرفون در کاهش تب در کودکان مبتلا به آنفلوانزا مفید است [۱].

شیرین‌بیان[2]

ریشه و ریزوم‌های گیاه شیرین بیان از تیره فاباسه (لگومینوز) دارای اثرات خلط‌آور، محرک ترشحات و موکولیتیک است. گلیسیریزین موجود در آن همانند دیگر ساپونین‌ها باعث افزایش ترشح ریوی و انتقال موکوس به شیوه رفلکسی در معده می‌شود. مصرف شیرین‌بیان در کودکان مشکلی ندارد، هرچند در بزرگسالان در برخی شرایط به دلیل اثر احتباس آب باید با احتیاط مصرف شود. این گیاه در بهبود نزله و کاهش مشکلات تنفسی کودکان مفید است [۵،۸،۱۱،۱۲].

---

[1] Patches
[2] *Sambucus nigra*

[1] *Tilia Cordata*
[2] *Glycyrrhiza glabra*

[Downloaded from jmp.ir on 2026-02-06]

[DOR: 20.1001.1.2717204.2010.9.33.2.8]

لیمو[1]

لیمو از خانواده مرکبات است. از این خانواده گونه‌های متعدد و اصلاح شده فراوانی در ایران می‌روید. گل‌های لیموی ترش اغلب بزرگتر از پرتقال می‌باشند که در قسمت خارجی آنها رنگ قرمز دیده می‌شود. برگ‌ها به طور نامنظم دندانه‌دار بوده و ساقه‌ها پره‌های خیلی نازکی دارند. این گیاه بومی آسیا بوده و در سطح دنیا به خصوص نواحی مدیترانه به فراوانی کشت می‌شود. آب میوه لیمو خواص آنتی‌باکتریال داشته و به صورت گرم همراه عسل در تسکین سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی و تب‌ها مفید است. باید توجه داشت که عسل در کودکان زیر یک‌سال منع مصرف دارد [۳،۱۳،۱٤].

سیر[2]

سیر یک گیاه سنتی است که در قدیمی‌ترین منابع مربوط به سرزمین سومر ۲٦۰۰ – ۲۱۰۰ سال قبل از میلاد مسیح به آن اشاره شده است. امروزه در جهان، سیر در بیش از ۲۲ فراورده سنتی و ۸۰۰ داروی گیاهی وجود دارد. این گیاه عضو خانواده سوسن[3] است که بومی مناطق مرکزی آسیاست. غده زیرزمینی آن برخلاف پیاز صاف نیست و از ٤ تا ۲۰ حبه تشکیل شده است. بیشتر اثرات دارویی سیر به ترکیبات گوگرددار و عمل آنزیم آلیناز در شکستن آلین[4] مربوط می‌شود. خصوصاً اسید آمینه آلسین بسیار مورد توجه است [۵].

سیر دارای اثرات ضدباکتری و ضدویروس است. مصرف خوراکی سیر به طور سنتی منجر به افزایش دمای بدن و تعریق می‌شود و میزان ترشحات ریوی را می‌کاهد. باید توجه داشت که مصرف موضعی مسیر در پوست و یا ملتحمه چشم کودکان سبب سوزش و یا ایجاد تاول می‌شود و منع مصرف دارد [۱،۱۵،۱٦،۱۷].

اوکالیپتوس[5]

این گیاه از قرن‌ها پیش در تسکین سرماخوردگی‌ها و سرفه‌های خلطی کاربرد داشته است. اوکالیپتوس گیاهی درختی و به ندرت درختچه‌ای، همیشه سبز و بومی استرالیا و مالزی است که بیشتر در کشورهای گرمسیری به عنوان زینتی و نیز برای استفاده از چوب آن کاشته می‌شود. گونه‌های بسیاری از آن به ایران وارد شده و در مناطق جنوبی و شمالی ایران کاشته می‌شود و البته بیشتر آنها منبع استرالیایی دارد. این گیاه به خانواده مورد یا میرتاسه[1] تعلق دارد [۸]. حدود ۷۰ درصد از اسانس اوکالیپتوس را مونوترپن اکسیژنه سینئول تشکیل می‌دهد. سینئول دارای خواص محرک ترشح و یا بازدارنده آن (بسته به مقادیر مصرف) ضدباکتری و ضدقارچی است. سینئول محدودهٔ درمانی وسیعی داشته و تقریباً به جز یک مورد سَمیَتی از آن گزارش نشده است. امروزه محلول‌ها، سوسپانسیون‌ها و فراورده‌های غیرخوراکی و استنشاقی بسیاری از اوکالیپتوس وجود دارد که در تسکین کودکان و بزرگسالان مبتلا به مشکلات تنفسی در آسم و سرماخوردگی‌ها به ویژه به صورت بخور تجویز می‌شود. باید توجه شود که در کودکان مصرف داخلی ندارد [۱،۵،۱۸].

ختمی[2]

ختمی گیاهی علفی یک‌ساله یا چند ساله است. جنس ختمی در ایران ۵ گونه داشته و به خانواده مالواسه یا پنیرک[3] متعلق است. بسیاری از گونه‌های این جنس امروزه به جنس Alceae انتقال یافته و با آنها همنام است. برگ‌ها و گل‌های این گیاه حاوی موسیلاژ بوده و سبب نرم شدن بافت‌های مخاطی می‌شوند. این گیاه را همراه با بارهنگ سرنیزه‌ای[4] در درمان برونشیت در کودکان مطابق با مقادیر مصرف استاندارد بزرگسالان استفاده می‌کنند [۱،۳،۱۹].

سایر گیاهان موثر در سرماخوردگی

از دیگر گیاهان دارویی موثر در کنترل علایم سرماخوردگی در کودکان می‌توان به بارهنگ، درخت چای[5] مصفا یا زنجبیل شامی[6] و زوفا[7] اشاره کرد [۱،۳،۲۰،۲۱].

---

1 *Citrus limonum*
2 *Allim sativum*
3 Liliaceae
4 Alliin
5 *Eucalyptus globulus*

1 Myrtaceae
2 *Althea officinalis*
3 Malvaceae
4 *Plantago lanceolata*
5 *Melaleuca alternifolia*
6 *Inula helenium*
7 *Hyssopus officinalis*

[Downloaded from jmp.ir on 2026-02-06]
[DOR: 20.1001.1.2717204.2010.9.33.2.8]

سرشاخه‌های هوایی و اسانس زوفا بیشتر در مشکلات ریوی و عفونت‌ها و نیز در تمام مراحل آنفلوآنزا و سرفه‌های خلطی کودکان کاربرد دارد. باید توجه داشت که اسانس زوفا نفوذپذیری مخاطی بیشتری نسبت به عصاره‌های آن داشته و باید با مقادیر مصرف اندک در کودکان به کار رود، چراکه خطر بروز حملات تشنجی وجود دارد. بارهنگ بیشتر در التهابات ریوی کودکان مفید است. اسانس ملاکوکا خواص ضدباکتری ضدویروس، ضدقارچ و محرک سیستم ایمنی دارد و در عفونت‌های تنفسی کودکان فقط با مصارف خارجی به کار می‌رود [۱،۲۲].

گیاهان موثر در کاهش تب در کودکان

تب از علایم شایع و مهم در اکثر بیماری‌های عفونی می‌باشد. علاوه‌بر عوامل میکروبی، عوامل ایمونولوژیک نیز می‌توانند با آزادسازی مواد تب‌زای درونی سبب افزایش دمای بدن شوند. البته باید توجه داشت که شناخت و تشخیص صحیح علل تب در کودک حائز اهمیت است. گاه شیرخواران و کودکان در سنین قبل از ۵ سالگی به تب‌های شدیدی مبتلا می‌شوند که زمینه‌ساز حملات تشنجی می‌شود. لذا کنترل تب و پایین نگاه داشتن دمای بدن یک ضرورت محسوب می‌شود. از دیرباز بسیاری از گیاهان در طب سنتی[1] و نیز مردمی[2] به گیاهان معرق معروف بوده‌اند. این گیاهان با افزایش تعریق از بدن می‌توانند به کاهش دمای بدن کودک یاری رسانند. به مهم‌ترین گیاهان موثر در کاهش تب در زیر اشاره شده است [۳].

بومادران[3]

بومادران، شامل کاپیتول‌های تقریباً کروی و کرک‌دار مجتمع در بالای شاخه‌های منشعب گیاه است. علاوه بر گونه فوق که گونه رسمی و دارویی است در ایران به سرشاخه‌های هوایی گلدار (زرد رنگ با بوی معطر) گیاه *A. santolina* نیز بومادران اطلاق می‌شود. این گیاه به تیره کاسنی تعلق دارد [۲۱].

بومادران در کودکان به عنوان یک محرک و تونیک و نیز کاهندهٔ تب و معرق مصرف می‌شود. معمولاً این گیاه را به صورت دم‌کرده یا چای (یک قاشق چایخوری بومادران در یک فنجان آب) تهیه کرده و هر روز یک چهارم تا یک دوم فنجان را در کودکان بالای سه سال تجویز می‌کنند. گاه این گیاه را در فصل بهار همراه با ولیک[1] برای مقابله با تب مصرف می‌کنند [۳،۲۲]. بومادران اثرات سرکوبگر ایمنی داشته و اسانس آن آنتی‌باکتریال و آنتی‌اکسیدان می‌باشد [۲۳،۲٤].

بابونه[2]

این گونه که به بابونه اروپایی نیز معروف است به خانواده کاسنی[3] تعلق دارد. این جنس در ایران دو گونه گیاه علفی یک ساله دارد که علاوه بر ایران در عراق، افغانستان و آسیای مرکزی نیز می‌رویند [۱۹]. در بازار گیاهان دارویی ایران بابونه دشتی به مجموعه کاپیتول‌های دکمه‌ای شکل زرد رنگ و یا گل‌های کوچک زردرنگ و لوله‌ای شکل[4] اطلاق می‌شود [۲۱]. در طب سنتی این گیاه در کاهش نفخ و اسپاسم‌های ملایم دستگاه گوارش و کندی حرکات روده‌ای و ضعف عمومی کاربرد دارد. به علاوه در مصارف جلدی به عنوان ضدالتهابات پوستی و مخاطی مفید است [۵،۲۲]. بابونه می‌تواند به عنوان معرق و پایین‌آورنده تب در کودکان مورداستفاده قرار گیرد. به این منظور از دم کرده یا چای بابونه استفاده می‌شود که در کودکان نصف تا یک فنجان و در شیرخواران زیر دو سال، یک قاشق چای‌خوری روزانه تجویز می‌شود [۱،۲۵]. چای بابونه یک گیاه انتخابی برای متخصصین گیاه درمانی در کاهش تب کودکان است. این گیاه نه تنها سبب بهبود پاسخ ایمنی بدن و کاهش تب به دلیل اثرات ضدمیکروبی و دیافورتیک می‌شود بلکه موجب تسکین و ریلکس شدن کودک و بهبود خواب او می‌شود.

دیگر گیاهان موثر در کاهش تب کودکان

از دیگر گیاهان دارویی که قادر به افزایش تعریق و کاهش تب می‌باشند و نیز در کودکان کاربرد دارند می‌توان به زیرفون و آقطی اشاره کرد. شرح بیشتر این دو گیاه در بخش گیاهان موثر در سرماخوردگی ذکر شده است [۳].

---

[1] Traditional medicine
[2] folk medicine
[3] *Achillea millefolium*
[4] Asteraceae

[1] *Cratageus monogyna*
[2] *Matricaria recutita*
[3] Asteraceae
[4] *Tripleurospermum disciforme*

[Downloaded from jmp.ir on 2026-02-06]

[DOR: 20.1001.1.2717204.2010.9.33.2.8]

گیاه زوفا و سیر نیز به تعریق و کاهش تب به ویژه در سرماخوردگی‌ها و آنفلوآنزا کمک می‌کنند. هشدارهای مربوط به مصرف سیر در قسمت گیاهان موثر در سرماخوردگی اشاره شده است [۲۵].

گیاهان موثر در کولیک و اسپاسم‌های گوارشی

کولیک و دردهای ناحیه شکم یکی از شایع‌ترین علل مراجعات کودکان به پزشک است. سن کودک، محل درد، زمان و دفعات وقوع درد، مدت و ماهیت آن حائز اهمیت است. به علاوه علایمی همچون کاهش وزن، تب، استفراغ، نفخ، اسهال و یا خون در مدفوع نیز در تشخیص علل واقعی این دردها اهمیت دارد [۲]. کولیک در نوزادان معمولاً به طور ناگهانی آغاز شده و چند دقیقه به طول می‌انجامد. معمولاً علل آن فانکشنال و نه آناتومیکال است و در نتیجه اسپاسم‌های روده‌ای به وجود می‌آید. معمولاً در زمان کوتاهی پس از تغذیه نوزاد و گاه در نیمه شب عود می‌کند. در طب سنتی و مکمل دلایل متعددی برای آن ذکر می‌شود که از آن جمله مصرف غذاهای سرد مانند ماست، موز و طالبی توسط مادر، مصرف داروهای سرد مانند استامینوفن، آسپرین و آنتی‌بیوتیک، استفاده از داروهای بیهوشی حین تولد نوزاد و واکسیناسیون به ویژه علیه پولیومیلیت می‌باشد. مهم‌ترین گیاهان دارویی در کاهش اسپاسم‌ها و دردهای کولیکی کودکان و نوزادان در زیر خلاصه شده است [۱،۳].

انیسون یا بادیان[1]

این جنس که گاه جعفری کوهی نیز نامیده می‌شود در ایران حدود ۲۰ گونه دارد که اغلب گیاهان علفی یک‌ساله هستند. انیسون یا انیس میوه‌های سبزرنگ، گلابی شکل و کوچک دارای دو بخش تقریباً مساوی متعلق به تیره چتریان[2] است که قسمت فوقانی آن نوک‌تیز بوده و پنج خط برجسته به روی آن کاملاً مشهود است. انیسون گیاهی چند ساله و بلند با برگ‌هایی دارای بریدگی‌های زیاد است و در نقاط مختلف جنوب ایران کشت می‌شود [۲۱]. دانه‌های انیس حداقل ۲ درصد روغن فرار داشته که ترانس آنتول ترکیب اصلی آن می‌باشد. این دانه‌ها خواص کارمیناتیو دارند [۲۲].

این گیاه در کودکان و شیرخواران کاربرد فراوانی دارد. غالباً یک قاشق چای‌خوری (۵ گرم) گیاه خشک را به ۵۰ میلی‌لیتر آب افزوده و دم کرده تهیه می‌کنند. معمولاً ۱/۵ میلی‌لیتر از این چای روزانه توصیه می‌شود. این گیاه خود طعم شیرین دارد و به همین دلیل موردعلاقه کودکان است. باید توجه داشت که مقادیر مصرف بالاتر هرچند می‌تواند موثر باشد، احتمال ایجاد سردرد میگرنی را به دنبال دارد [۱،۲۶].

رازیانه[1]

رازیانه را نیز گاه بادیان می‌نامند که شامل میوه‌های استوانه‌ای، به رنگ سبز روشن متمایل به زرد و دو بخشی است. این میوه‌ها بوی مطبوع و طعم شیرین دارد و به تیره چتریان[2] متعلق است. رازیانه از اقلام صادراتی ایران بوده و از دیرباز به عنوان ضدتشنج و مقوی مصرف سنتی داشته است [۲۱،۲۷]. رازیانه اولین فراورده گیاهی است که به کودکان تجویز می‌شود، چراکه به آرامی سبب بهبود عملکرد گوارش در کودکان شده و شکایات نفخ و کولیک را می‌کاهد. این گیاه نیز مانند انیسون به صورت چای و دم کرده به کار می‌رود. ولی می‌توان آن را به وان حمام کودکان نیز اضافه کرد [۱]. ماساژ اسانس و نوشیدن چای رازیانه همانند چای بابونه در تسکین اسپاسم‌ها و تنش‌های نوزادان مفید است [۷].

دیگر گیاهان موثر در کاهش کولیک

گیاه شوید[3] نیز همانند رازیانه و بادیان دارای اثر ضداسپاسم در کودکان است، ولی اثربخشی آن کمتر می‌باشد. اسانس این گیاه اثرات ضدیبوست و ضدمیکروبی دارد [۱،۲۸]. گیاه اکیر ترکی[4] نیز که به زنبق شیرین معروف است به طور عام در تحریک گوارش و اشتهای کودکان موثر است. ریشه این گیاه را به طور سنتی به کودکان می‌دادند تا بجوند و زودتر

---

[1] *Pimpinella ansium* [2] Apiaceae

[1] *Foeniculum vulgaris* [2] Apiaceae
[3] *Anethum graveolens* [4] *Acorus calamus*

[Downloaded from jmp.ir on 2026-02-06]
[DOR: 20.1001.1.2717204.2010.9.33.2.8]

دندان دربیاورند. البته این ریشه‌ها بسیار تلخ می‌باشند. تجویز این گیاه به کودکانی که دچار مشکل در هضم غذاهای چرب هستند، مفید است. باید توجه داشت که اثرات کارسینوژنیک از برخی از زیرگونه‌های این گیاه گزارش شده و مصرف آن را محدود نموده است که به دلیل وجود ترکیب *cis*-Isoasarone در اسانس آن است [۲۹]. ریشه و برگ‌های گیاه آنجلیکا[1] نیز در کودکان به عنوان کاهنده کولیک و نوعی تونیک دستگاه گوارش کاربرد دارد و این گیاه سبب تحریک اشتها می‌شود [۲۹].

[1] *Angelica archangelica*

گیاهان دارویی موثر در سایر بیماری‌ها و اختلالات شایع کودکان

علاوه بر گیاهان و بیماری‌های فوق‌الذکر، گیاهان دارویی دیگری نیز یافت می‌شود که سابقه مصرف طولانی در طب ایرانی و نیز سایر ملل دارند و قابل تجویز به کودکان و بیماری‌های این سنین می‌باشند. مهم‌ترین این گیاهان دارویی در جدول شماره ۱ خلاصه شده است.

جدول شماره ۱- برخی از گیاهان دارویی که در درمان بیماری‌های کودکان سابقه مصرف سنتی دارند

منبع	نام علمی گیاه	تیره گیاهی	اندام گیاهی مورد مصرف	کاربرد
[۳،۳۰]	*Lavandula offiinalis*	Lamiaceae	اسانس حاصل از سرشاخه‌های هوایی	کولیک نوزادان و شیرخواران کاهش تب، ضدباکتری
[۱،۳۱]	*Hypericum perforatum*	Hypericaceae	برگ‌ها، گل‌ها	اوریون و التهابات بناگوشی – آرامبخش در کودکان ناآرام
[۳۲]	*Zingiber officinalis*	Zingiberaceae	ریشه و اسانس حاصله	اکسپکتورانت و محرک گوارشی
[۳۳]	*Echinacea purpurea*	Echinacea	ریشه و ریزوم	محرک ایمنی بدن رفع مشکلات پوستی در سرخک و آبله مرغان
[۱،۲۲]	*Capsicum minimum*	Solanaceae	میوه در دوزهای کمتر از ۱/٤ بزرگسالان	سرماخوردگی‌ها نفخ و کولیک
[۲۲]	*Origanum majoratum*	Lamiaceae	اسانس	برونشیت و سرماخوردگی
[۳٤،۳۵]	*Mentha piperita*	Lamiaceae	سرشاخه هوایی و اسانس	کمک به گوارش غذا و کاهنده تب موثر در کولیک
[۵]	*Carum carvi*	Apiaceae	سرشاخه هوایی و اسانس	ضدنفخ و ضداسپاسم

[Downloaded from jmp.ir on 2026-02-06]

[DOR: 20.1001.1.2717204.2010.9.33.2.8]

نتیجه‌گیری

برخی از گیاهان دارویی به منظور بازگشت تعادل به بدن تجویز می‌شوند و برخی نیز نقش آنتی‌بیوتیک و ضدویروس داشته و در کودکانی تجویز می‌شوند، که بیماری غیرقابل کنترل به نظر می‌رسد مثل کودکان مستعد آسم و عفونت‌ها. در تمام کودکان استفاده از گیاهانی که تعادل را برمی‌گردانند، مفید است. وقتی کودک رنگ پریده است و دچار لرزش و احساس سرماست، گیاهان تأمین‌کننده حرارت می‌توانند به رفع علایم کمک کرده و سلامتی را به بدن بازگردانند. وقتی کودک تب افزایش یابنده دارد، گیاهانی که با افزایش تعریق به خنک شدن بدن کمک می‌کنند، سریع‌ترین بهبودی را ممکن می‌سازند. البته پزشکانی که با روش‌های گیاه درمانی به مداوا می‌پردازند باید متوجه شرایط بدنی کودک باشند که آیا توان مقابله با بیماری بدون تجویز آنتی‌بیوتیک را دارد یا خیر؟

علی‌رغم کاربرد فراوان آنتی‌بیوتیک‌ها در نجات جان میلیون‌ها انسان، این ترکیبات عوارض جانبی آشکاری داشته و فلور طبیعی بدن را از بین می‌برند. اگرچه آنتی‌بیوتیک‌ها از منشاء گیاهان پست هستند ولی آنتی‌بیوتیک‌هایی با منشای گیاهان عالی نیز وجود دارد، از جمله آنتی‌بیوتیک‌های ترب کوهی[1]، زنجبیل شامی[2] و بارهنگ سر نیزه‌ای[3]. اثر این آنتی‌بیوتیک‌ها بسیار اختصاصی بوده و به تعادل بدن آسیبی نمی‌رساند. وقتی کودک به تنهایی توان مقابله با بیماری را ندارد، ضدویروس‌های گیاهی که اثرات آنها در شرایط آزمایشگاهی به اثبات رسیده است، از جمله روغن گیاهی *Melaleuca alternifolia* کاربرد ویژه‌ای می‌یابد. گاهی کودک با بیماری تهدیدکننده حیات دست و پنجه نرم می‌کند و یا کودکی ضعیف با بیماری خطرناکی مثل نفریت روبرو شود، در این صورت آنتی‌بیوتیک‌های وسیع‌الطیف بسیار مفید واقع می‌شوند. عوارض آنتی‌بیوتیک‌های وسیع‌الطیف را می‌توان با مصرف ماست تازه کاهش داد. ماست تازه حاوی انواعی از باکتری‌هاست. وقتی کودک مصرف آنتی‌بیوتیک را قطع می‌کند این میکروارگانیسم‌ها در روده رشد می‌کنند [۱،۳،٦].

---

[1] *Cochlearia amoracia* [2] *Inula helenium*
[3] *Plantago lanceolata*

منابع

1. Scott J, Barlow T, Herbs in the Treatment of Children. Churchill Livingstone. London. 2003, pp: 4 - 12.

2. Arjmand M, Izadyar M, Baghdadi T, Balighi K, Jonaidi MR, Derakhshan A, et al. Nelson essentials of pediatric (translation). 4th edn. Arjmand Publication. Tehran, 2002.

3. Mc Intyre A. Herbal treatment of children,Western and Ayurvedic Perspectives. Elsevier, Edinburgh. 2005.

4. Harvey CG, Cochrane A. Encyclopedia of flower remedies. Thorsons. London. 1995.

5. Hadjiakhoondi A, Saeidnia S, Gohari AR. Rational phytotherapy (translation). Tehran University of Medical Sciences Publication, Tehran, 2005.

6. Barrett M. The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies. Haworth Herbal Press, Pharmaceutical Product Press, Haworth Medical Press. New York. Vol 1. 2004.

7. Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Integrative Medicine Communication. USA. 2000.

8. Mozaffarian V. Dictionary of Iranian plant names. Farhange Moaser Publication. Tehran. 1996.

9. Barak V, Birkenfeld S, Halperin T, Kalickman

[Downloaded from jmp.ir on 2026-02-06]
[DOR: 20.1001.1.2717204.2010.9.33.2.8]

I. The effect of herbal remedies on the production of human inflammatory and anti- inflammatory cytokines. *Isr. Med. Assoc. J.* 2002; 4 (11): 919 - 22.

10. Zankay-Rones Z, Varsano N, Zlotnuk M. Inhibition of several strains of influenza virus *in vitro* and reduction of symptom by an elderberry extract during an outbreak of influenza. *J. Altern. Complement. Med.* 1995; 1 (4): 361 - 9.

11. Baker ME. Liquorice and Enzymes other than 11beta-hydroxysteroid Dehydrogenase, *Steroids*. 1994; 59 (2): 136 - 41.

12. Barnett RA. Tonics Harpel Perenial. Harper Collins. New York. 1997.

13. Karimi H. A dictionary of Iran's vegetations (Plants). Parcham Publication. Tehran. Vol. 2. 2004, pp: 109 - 10.

14. Dash B. Ayurvedic Cures for Common Diseases. Kind. Dehli. 1989, p: 170.

15. Chow J. Probiotics and prebiotics. Abrief overview. *J. Ren. Nutr.* 2001; 47 (5): 665 - 70.

16. Tsao S, Yin M. *In vitro* activity of garlic acid and four diallyl sulphides against antibiotic resistant *Pseudomonas aeruginosa* and *Klebsiella pneumoniae. J. Antimicrob. Chemother*. 2001; 47 (5): 665 - 70.

17. Weber ND. *In vitro* virucidal effect of *Allium Sativum* extract and compounds. *Planta Med*. 1992; 58 (5): 417 - 23.

18. Mantle F. Complementary and Alternative Medicine for Child and Adolescent Care. Butterworth Heinemann. London. 2004, pp: 51 - 3.

19. Karimi H. A dictionary of Iran's vegetations (Plants). Vol. 2. Rangin Ghalam Publication. Tehran. 2006, pp: 24 - 5.

20. Nice J. Herbal Remedies. Piatkus. Great Britain. 1992, p: 103.

21. Amin G. Popular Medicinal Plants of Iran. Second edn. Tehran University of Medical Sciences Publication. Tehran, 2008.

22. Weiss FR, Fintelmann V. Herbal Medicine. Second edition. Thieme. Stuttgart. 2000, pp: 197, 407, 420.

23. Candan F, Unlu M, Tebe B. Antioxidant and antimicrobial activity of the essential oil and methanol extracts of *Achillea millefolium* subsp.*millefolium Afan. (Asteraceac)*. *J. Ethnopharmacol*. 2003; 87 (2-3): 215 - 20.

24. Saeidnia S, Yassa N, Gohari AR, Shafiee A. Isolation and Identification of flavonoids from *Achillea conferta* DC. *J. Med. Plants* 2005; 14: 12 - 20.

25. The Herb Society's Complete Medicinal Herbal. A practical guide to medicinal herbs with remedies for common ailments. Dorling Kindersley. New York.1993, pp: 47, 134, 174, 176.

26. Frowley D. Ayrovedic Healing. Lotus press. Wisconsin. 2000, pp: 361 - 2.

27. Alexandrovich I, Rakovitskaya O, Kolmo E, Sidorova T, Shushunov S. The effects of fennel (*Foeniculum vulgare*) seed oil emulsion in infantile colic. A randomized placebo- controlled study. *Altern. Ther. Health Med.* 2003; 9 (4): 58 - 61.

28. Jirovetz L, Bauchbauer G, Stoyanova AS, Georgiev EV, Damianova ST. Constipation quality control and antimicrobial activity of the essential oil of long-time stored dill seeds from *Bulgaria*. *J. Agric. Food Chem*. 2003; 51 (13): 3854 - 7.

29. Bisset NG, Wichtl M. Herbal drugs and phytopharmaceuticals. CRC Press. London. 2001, pp: 70, 115- 6.

30. Lis-Balchin M, Hart S. Studies on the mode of action of the essential oil of lavender. *Phytother.Res*.1999; 13 (6): 540 - 2.

31. Jenike MA (ed). Hypericum: a novel antidepressant. *J. Geriater Psychiatry Neurol*. 1994; 7: 51 - 8.

32. Mascolo N, Jain R, Jain SC, Capasso F. Ethnopharmacologic investigation of ginger *J. Ethnopharmacol*. 1989; 27 (1-2): 129 - 40.

33. Barrett B. Medicinal properties of Echinacea: A critical review. *Phytomedicine* 2003; 10 (1): 66 - 86.

34. Pittler MH, Ernest E. Peppermint oil for irritable bowel syndrom: A critical review and meta analysis. *AMJ Gastroenterol.* 1998; 93 (7): 1131 - 5.

[Downloaded from jmp.ir on 2026-02-06]

[DOR: 20.1001.1.2717204.2010.9.33.2.8]

35. Inoue T, Sugimoto Y, Masuda H, Kamei C. Anti-allergic effect of flavonoid glycesides obtained from *Mentha Piperita*. *Biol. Pharm. Bull*. 2002; 25 (2): 256 - 9.

[Downloaded from jmp.ir on 2026-02-06]

[DOR: 20.1001.1.2717204.2010.9.33.2.8]