

نَبْذَةٌ تَعْرِيفِيَّةٌ عَامَّةٌ عَنِ نَبَاتِ الْبَابُونَجِ الْحَقِيقِيِّ.

• تُوفِّرُ هذه المقالة معلوماتٍ أساسيةً حولَ عُشْبَةِ الْبَابُونَجِ الْحَقِيقِيِّ أَوْ الْمَاتَرِيكَازِيَا الْكَامُومِيَلَا- الْأَسْمَاءُ الشَّائِعَةُ، أَوْصَافُهَا، الْأَنْوَاعُ الْمُشَابِهَةُ، وَدَوَاعِي وَكَيْفِيَّةُ الْاسْتِعْمَالِ، الْجُرْعَةُ وَالْآثَارُ الْجَانِبِيَّةُ الْمُحْتَمَلَةُ.



Matricaria chamomilla L.

بابونج حقيقي [date de la photographie: 25/05/2014.]

• ما هي عُشْبَةُ الْبَابُونَجِ ؟

الْبَابُونَجُ «camomille» هُوَ اسْمٌ يُطْلَقُ عَلَى جُمْلَةٍ مِنَ النَّبَاتَاتِ الْعُشْبِيَّةِ الَّتِي تَنْتَمِي إِلَى فَصِيلَةِ الْمُرْكَبَاتِ، وَأَزْهَارُهَا صَفْرَاءُ وَتَكُونُ أحيانًا حَمْرَاءَ أَوْ بَيْضَاءَ، بَعْضُهَا لَهُ رَائِحَةٌ طَيِّبَةٌ وَبَعْضُهَا نَتْنَةٌ إِلَى حَدِّ مَا، وَبَعْضُهَا بَدُونِ رَائِحَةٍ بَتَاءً، وَتُحَضَّرُ مِنْهَا الْأَدْوِيَّةُ، وَتَسْتَعْمَلُ أحيانًا لِلرَّيْنَةِ.

يَجْرِي اسْتِخْدَامُ عِدَّةِ أَنْوَاعٍ مِنَ الْبَابُونَجِ فِي الْحَالَاتِ الصَّحِيَّةِ، حَيْثُ هُنَاكَ أَنْوَاعًا كَثِيرَةً شَبِيهَةٌ جَدًّا بِبَعْضِهَا الْبَعْضُ بِحَيْثُ مِنَ الصَّعْبِ التَّفْرِيقُ بَيْنِهَا، خَاصَّةً عِنْدَمَا تَكُونُ مَجْفُفَةً، بِحَيْثُ يَحْتَاجُ ذَلِكَ إِلَى خَيْرٍ فِي مَجَالِ تَصْنِيفِ النَّبَاتَاتِ «botanique systématique»، كَمَا أَنَّ هُنَاكَ أَنْوَاعًا لَا تَتَشَابَهُ وَيُسَهَّلُ التَّفْرِيقُ بَيْنِهَا وَلَكِنْ يُطْلَقُ عَلَيْهَا أَيْضًا اسْمُ الْبَابُونَجِ.

عَامَّةُ النَّاسِ، مِنَ الْمُسْتَهْلِكِينَ أَوْ التُّجَّارِ، يُمْكِنُنَا أَنْ نُقَسِّمَهُمْ إِلَى فِئَتَيْنِ، الْفِئَةُ الْأُولَى مِنَ يَعْتَقِدُونَ أَنَّ الْبَابُونَجَ يَعْنِي نَبَاتًا مُفْرَدًا لَا شَبِيهَ لَهُ، وَالْفِئَةُ الثَّانِيَّةُ مِنَ تَعْتَقِدُ أَنَّ هُنَاكَ أَنْوَاعًا كَثِيرَةً لِلْبَابُونَجِ إِلَّا أَنَّهُمْ يَعْتَقِدُونَ أَنَّ لَهَا آثَارًا مِمَّا تَلِدُ عَلَى الْجِسْمِ. فَهَذَيْنِ الْفِئَتَيْنِ عِنْدَمَا يَطَالَعُونَ مَقَالًا عَنِ نَبَاتِ الْبَابُونَجِ فِي مَوْقِعِ التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ أَوْ مَوَاقِعِ وَبِبِ، يَذْهَبُونَ إِلَى الْعِطَّارِ وَيَطْلُبُونَ مِنْهُ الْبَابُونَجَ، دُونَ أَنْ يَتَّبِعُوا نَوْعَ الْبَابُونَجِ الَّذِي يَرِيدُونَهُ، فَالْفِئَةُ الْأُولَى لَا تَبَالِي بِنَوْعِ الْبَابُونَجِ الَّذِي سَوْفَ تَشْتَرِيهِ لِأَنَّهُمْ فِي الْأَصْلِ يَعْتَقِدُونَ أَنَّ الْبَابُونَجَ نَبَاتٌ وَاحِدٌ مُفْرَدٌ، مِثْلُهُ كَمِثْلِ الْكَلِيلِ الْجَبَلِ أَوْ الرَّزْجَبِيلِ أَوْ الشَّمْرِ إلخ.. وَالْفِئَةُ الثَّانِيَّةُ تَعْلَمُ أَنَّ هُنَاكَ أَنْوَاعًا كَثِيرَةً لِلْبَابُونَجِ وَلَكِنِهَا تَعْتَقِدُ أَنَّ كُلَّ هَذِهِ الْأَنْوَاعِ لَهَا نَفْسُ الْخِصَائِصِ الْعِلَاجِيَّةِ، وَلِهَذَا يَشْتَرُونَ الْبَابُونَجَ دُونَ أَنْ يَحَدِّدُوا نَوْعَ الْبَابُونَجِ الَّذِي يَرِيدُونَهُ. وَالْعِطَّارُ فِي الْأَصْلِ غَالِبًا مَا يَشْتَرِيهِ مِنْ نُشْطَاءِ مَحَلِّيِّينَ وَالَّذِي يَنْقَسِمُونَ إِلَى قِسْمَيْنِ أَيْضًا، الْفِئَةُ الْأُولَى يَقُومُونَ بِجَمْعِهِ يَدْوِيًّا مِنَ الْبَرِّيَّةِ بَدُونَ أَنْ يَتَّبِعُوا نَوْعَ الْبَابُونَجِ الَّذِي يَقُطِفُونَهُ، لِأَنَّهُمْ يَعْتَقِدُونَ أَنَّهُ نَبَاتٌ وَاحِدٌ لَا أَنْوَاعَ شَبِيهَةَ لَهُ، وَهَذَا لَشِدَّةُ تَشَابُهِهِ الْبَابُونَجِ مَعَ بَعْضِهِ الْبَعْضِ، إِضَافَةً إِلَى

جهلهم بعلوم تصنيف النباتات. أمّا الفئة الثانية فهي تعلم بوجود أنواع شبيهة مختلفة ولكنها تعتقد أنّ كل هذه الأنواع مماثلة في التأثير الطّبي، وهذا ربما لجهلهم بعلوم الكيمياء.

وهكذا يجري تسويقه من كلا الفئتين عن طريق الخطأ لدى عامّة على أنّه نبات منفرد تحت اسم البابونج، وينسبون له كلّ الخصائص التي يطالعونها في المواقع الالكترونية، والتي هي غالباً ما تنشر معلومات عن نوع واحد من البابونج فقط، والذي يسمّيه بعض العلماء بالبابونج الحقيقي، لكي يميّزونه عن باقي الأنواع، لأن هذا النوع هو الأكثر شيوعاً في الاستخدام، وأكثر الذي الأنواع التي خضعت إلى تجارب علمية، واسمّه العلمي المصادق عليه عالمياً: « ماتريكازيا كاموميللا = *Matricaria chamomilla* ».

ولهذا تُنبّه أنّ للبابونج أنواع، وكلّها لم تخصص إلى أبحاث علمية مثل ما خضع إليه البابونج الحقيقي أو الماتريكازيا الكاموميللا، والذي سنركّز عليه هنا.

• أنواع البابونج:

من الأنواع الشبيهة بالبابونج الحقيقي، أو التي يطلق عليها اسم البابونج وليست شبيه له ولكن يسوّقها بعض النّجار على أنّها بابونج حقيقي (= الماتريكازيا الكاموميللا)، ممّا يلي، والجدير بالذكر أنّنا هنا سنقتصر على الأنواع التي أغلبها موجودة في الوطن العربي. كما تجدر الإشارة إلى أنّ غالبية هذه الأنواع التي سنذكرها قد جرى استعمالها في الطبّ الشعبي، لهذا لا يمكن أن نقول أنّها تخلو من المنافع الصحيّة أو أنّها سامّة، ولكنّها لم تخضع إلى دراساتٍ علمية وافية التي تُثبت أنّ لها نفس خصائص البابونج الحقيقي (= الماتريكازيا الكاموميللا)، وعلى الرّغم من عدم وجود إثباتاتٍ علمية حتى اليوم لذلك، فإنّه في المقابل لا توجد دراساتٌ تنفي تلك الجدوى المقترحة على كل أنواع البابونج التي سنذكرها.

سنذكر الأنواع الشبيهة بالبابونج أو التي ليست شبيهةً بالبابونج ولكن يطلق عليها اسم البابونج بهذه المنهجية:

1- الأسماء الشائعة:

- العربية: نذكر أسمائها العربية المتناقلة، ونقتصر هنا على الفصيحة منها.
- الاسم العلمي: والذي يعني الاسم المصادق عليه عالمياً الذي يستعمل في البحوث العلمية، والاسم العلمي يكتب بالحروف اللاتينية الأصلية « Latin name ».
- الأسماء الفرنسية: نذكر أسمائها الفرنسية المتناقلة، وتكتب بحروفها الأصلية « En français ».
- الأسماء الإنجليزية: نذكر أسمائها الإنجليزية المتناقلة، وتكتب بحروفها الأصلية « In English ».

2- وقت طلوع الزهر:

- نذكر الفترة الزمنية الذي تبدأ فيه الزهرة في النبات بالظهور حتى سقوطها، فعلى سبيل المثال وقت طلوع الزهر للبابونج الروماني هو: ابتداءً من شهر جويلية/ يوليُو إلى شهر سبتمبر/ أيلول، ونادراً ما يكون قبل أو بعد هذه الفترة الزمنية.

3- الإرتفاع:

• نذكر مقياس ارتفاع النبات بشكل عام، فالنبات ارتفاعه غير مستقر، يتغير بحسب ظروف المناخ، - الجفاف أو الرطوبة-، فمثلاً يبدأ ارتفاع البابونج الكاذب من 20 إلى 80 سنتمتر، يعني نادراً ما يكون أقل من 20 سنتمتر أو أكثر من 80 سنتمتر.

4- التسويق المحلّي:

• نذكر درجة تسويق نوع البابونج المخالف للنوع الحقيقي. فمثلاً يجري تسويق البابونج الكاذب بدرجاتٍ متوسّطة، والبابونج البرّي بدرجاتٍ كبيرة، والبابونج الكبير بدرجاتٍ صغيرة جداً عن طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقي.

5- الطبّ الشّعبيّ:

• نذكر مؤروثات خيرات الطبّ للشعوب المختلفة في العالم، القديمة والحديثة.

6- في بيئة مصطنعة (في المختبر): نذكر البحوث التي تجرى في بيئة مصطنعة، والمنشورة في المجالات العلميّة الموثّقة، ويمكن تفسير بيئة مصطنعة بالتجارب على المزرعة الخلويّة « culture cellulaire » كما يلي: تؤخذ خلايا من الإنسان أو الحيوان وتزرع في المختبر، فتتمو وتعمل كأنها في الجسم. ومن خلال ذلك يمكن إنتاج أنسجة القلب أو الأوعية الدموية مثلاً أو حتى عضو كامل. كما تمكن العلماء من إنتاج جلد الإنسان مخبرياً وتجربة أدوية ومواد كيميائية جديدة عليه.

7- التجارب على الحيوان: نذكر البحوث التي تجرى في بيئة مصطنعة، والمنشورة في المجالات العلميّة الموثّقة، ويمكن تفسير التجارب على الحيوان « expérimentation animale » بما يلي، تخضع النباتات الطبيّة لاختباراتٍ على الحيوانات قبل ترخيصها للاستخدام البشري، أو لفحص جدوى، أو عدم جدوى ممّا قالته مؤروثات خيرات الطبّ للشعوب المختلفة في العالم. للوصول إلى علاجاتٍ للأمراض التي يعانها البشر، يجب إجراء تجارب على بشر حقيقيين، وهذا غير ممكن؛ إذ يتطلب متبرعين بأعداد كبيرة، وقد تؤدّي التجارب إلى إعاقتهم أو موتهم، وهو أمرٌ متوقّع، فكان التوجّه للاستعانة بالفئران، ويعودُ هذا إلى أسباب عدة أهمها التّشابه بين الفئران والإنسان في الجينات الوراثيّة والأعضاء المختلفة في الجسم.

8- التّجارب السريريّة: يُعني بالتّجارب السريريّة «essai clinique» ذات الجودة العالية (أي الدّراسات على البشر). نذكر هنا البحوث استناداً إلى الدّراسات السريريّة القائمة على المراقبة المباشرة للمريض، والتي تُعتبر معياراً ذهبياً لاختبار فعاليّة وسلامة الأدوية.

9- المؤئل:

• هي البيئة الطبيعيّة التي يعيش فيها الكائن الحي (النبات) أو البيئة المحيطة بالنوع.

10- التّوزع الجغرافيّ الحيويّ:

• يُعني بالتّوزيع الجغرافي لأنواع النباتات ومناطق زراعتها وانتشارها.

11- الصور:

- الرَّسْمُ التَّوْضِيحِيّ أَوْ الرَّسْمُ التَّخْطِيطِيّ « diagramme »: يستعمل في العلوم الطبيعية ومختلف فروع الهندسة وعلم الاقتصاد وإدارة المشاريع، غرضه إظهار معلومات في هيئة رسم، لتيسير فهمها.
- إدراج صورة مُقسَّمة بواسطة برنامج رسومات لإنشاء و تقسيم الصور « phoxo » لكل أجزاء النبات بدون أي تأثير أو تغير على الصورة، سنعتمد على التَّصْوِيرِ الفُوتُوغْرَافِيّ « photographie » بواسطة آلة التَّصْوِيرِ الرِّقْمِيَّة من نوع « canon powershot sx540 hs » للنباتات في بيئاتها الطبيعية ، كذلك نعتمد على مواقع الكترونية الجامعية أو المنظمات غير الربحية المعتمدة المؤتقة المتخصصة في تصنيف النباتات مثل: « tela botanica » .

1: البَابُونَج الكاذِب:

• الأَسْمَاء الشَّائِعَة:

– العَرَبِيَّة: بَابُونَج كاذِب، بابُونَج مَثَقَب الأزهار، بابُونَج عديم الرائحة.

- **Latin name:** Tripleurospermum inodorum (L.).

- **En français :** Camomille inodore, Matricaire perforée.

- **In English :** mayweed, scentless chamomile, wild chamomile, false chamomile, and Baldr's brow.

• **وَقْتُ طُلُوعِ الرَّهْرِ:** جُون/يُونِيُو إلى أُكْتُوبر/تَشْرِينِ الأوَّل.

الإرْتِفَاع: من 20 إلى 80 سَنْتِمِتر.

• **التَّسْوِيقُ المَحَلِّي:** يَجْرِي أحيانًا تَسْوِيقَهُ بِدرجاتٍ متوسِّطَة عن طريق الخطأ على أَنَّهُ بابُونَج حَقِيقِي.

• **الطِّبُّ الشَّعْبِي:** الرَّبْو، وَاضْطِرَابَاتِ القَلْب، وَنَزَلَاتِ البَزْد، وِدَاءِ السُّكْرِي، وَآلامِ المَعِدَة، وَالأَلْتِهَاب، وَالأَمْرَاضُ النِّسَائِيَّة، وَحِصَاةُ الكُلْيَة، وَالجُرُوح، وَالعِنَابَة بالشَّعْر، وَكَمْشَع (= مَعَالِجَة السُّعَال)، وَكَمْطَهْر،



الرسم التوضيحي للبابونج الكبير.

وَكَخَافِضٍ لِلْحَرَاة.

• **في بِنَاءِ مِصْطَنَعَة (في المِخْتَبِر):** مُضَادٌّ لِلْمِكْرُوبَات، وَمُضَادٌّ لِلْفَطْرِيَّات.

• **التَّجَارِبُ عَلَى الحَيَوَان:** مُضَادٌّ لِلالْتِهَاب، مُضَادٌّ لِلقَرَحَة (في المَعِدَة).

• **التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة:** التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة ذاتِ الجُودَة العَالِيَة (الدَّرَاسَاتُ عَلَى البَشَر) غَيْرُ مُتَوَقَّرة عُمُومًا.

• **المُؤَثِّل:** الحَقُول، جَنَبَاتِ الطَّرِيق، المَنَاطِقُ القَاحِلَة وَشَبُه القَاحِلَة.

• **التَّوَرُّعُ الجُغْرَافِي الحَيَوِي:** ألبانيا، أطي، النَّمسا، دول البلبطيق، بيلاروسيا، بلجيكا، بلغاريا، بوريانيا، جزر الكناري، روسيا الأوروبية، تشييتا، قبرص، تشيكوسلوفاكيا، الدنمارك، فنلندا، فرنسا، ألمانيا، اليونان، المجر، إيركوتسك، إيطاليا، كازاخستان، قيرغيزستان، كراسنويارسك، القريم، هولندا، شمال غرب أوروبا، النرويج، البرتغال، رومانيا، سردينيا، إسبانيا، السويد، سويسرا، تادجيكستان، القوقاز، تركيا، ثوفا، أوكرانيا، أوزبكستان، غرب سيبيريا، شينجيانغ، يوغوسلافيا.



Tripleurospermum inodorum(L.) Sch.Bip. date de la photographie: 23/10/2015

[البابونج الكاذب]

[المراجع]

- Servi, H., Yücel, Y. Y., & Polatoğlu, K. (2018). Composition and acetylcholinesterase inhibition properties of tripleurospermum inodorum (L.) Sch. Bip. essential oil from Istanbul. Aurum Journal of Health Sciences, 1(1), 23-38.

2: البَابُونج الكبير.

• الأَسْمَاء الشَّائِعَة:

– العَرَبِيَّة: بَابُونج كبير، زهرة الذهب، بابونج البقر، أقحوان ذهبي.

- **Latin Name:** Tanacetum parthenium (L.) Sch.Bip.
- **En Français :** Grande-Camomille, Matricaire-commune, Pyrèthre, Bouton-d'argent, Spargoute, Oeil-du-Soleil, Malherbe, Herbe-vierge, Mandiane.
- **In English :** Common-pellitory, Feverfew, Arsmart, Parthenium, St-Peterwort, Whitewort, Flirtwort.

• وَقْت طُلُوعِ الزَّهْرِ: جُون/يُونِيُو إلى أُوْت/أَغْسُطُس.

• الإِرْتِفَاع: من 30 إلى 70 سَنْتِمِتر.

• التَّسْوِيق المَحَلِّي: نادرًا ما يجري تسويقه عن طريق الخطأ على أنه

بابونج حقيقي.

• الطَّب الشَّعْبِي: خافِض للْحُمَّى، ومعالجة الصُّدَاع النَّصْفِي (=

الشَّقِيقَة)، وَالتَّهَابُ المَفاصِلِ الرُّوماتويدي، وآلام المعدة، وآلام الأسنان، وآلام الأذن، ولُدغَات الحشرات، وَالعُقْم، ومَشاكل الدُورَة الشهرية وما بعد الولادة.

• في بيئَة مصطنعة (في المختبر): مُضادُّ للسرطان، مُضادُّ للميكروبات.

• التَّجارب على الحيوان: مُضادُّ لالتهاب، مرخي للعضلات الملساء، مُضادُّ لفرط التحسس.

• النَّجَارِبُ السَّريرية: لِوَقاية أو معالجة الصُّدَاع النَّصْفِي (= الشَّقِيقَة)، وَالتَّهَابُ المَفاصِلِ الرُّوماتويدي.

• المَوْنِل: أراضِي النفايات، أراضِي الصَّخريَّة، الحدائق (نبات زينة) يزرع حاليًا في أغلب بقاع الأرض.

• التَّوَرُّع الجُغرافي الحَيوي: أفغانِسْتان، ألبانيا، بلغاريا، شرق بحر إيجه، اليُونان، إيرَان، العِرَاق، القِرْم، شمال وجنوب

القوقاز، باكستان، تركيا، تركمانستان، أوزبكستان، غرب الهِملايا، يُوغوسلافيا.



الرسم التوضيحي للبابونج الكبير.



Tanacetum parthenium (L.) Sch.Bip.

date de la photographie: 15/05/2013

[البابونج الكبير]

[المراجع]

- Pareek A, Suthar M, Rathore GS, Bansal V. Feverfew (Tanacetum parthenium L.): A systematic review. Pharmacogn Rev. 2011 Jan;5(9):103-10.
- Kalodera Z, Pepeljnjak S, Petrak T. The antimicrobial activity of Tanacetum parthenium extract. Pharmazie. 1996 Dec;51(12):995-6.

3: البَابُونج الحَقْلِي:

• الأَسْمَاء الشَّائِعَة:

- العَرَبِيَّة: بَابُونج حَقْلِي، بابونج الدُّرَّة، بابونج زانف، بابونج الحمار.
- **Latin name:** Anthemis arvensis L.
- **En français:** Anthémis des champs, Camomille-sauvage, Fausse-Camomille, Amarelle, Herbe-de-Mai, Oeil-de-vache.
- **In English :** Cornchamomile, Wild-chamomile.



الرسم التوضيحي للبابونج الحقلِي.

- وَقْتُ طُلُوعِ الزَّهْرِ: جُون/يُونِيُو إلى سِبْتَمْبَر/ أَيْلُول.
- الإزْتِفَاع: من 10 إلى 50 سنْتِمِتر.
- التَّسْوِيقُ المَحَلِّي: يجري أحياناً تسويقه بدرجاتٍ كبيرة عن طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقي.
- الطَّبِّ الشَّعْبِي: مُضَادٌّ للتَشَجُّع ولِلإِلتِهَابَات، مَسْكِنٌ للأَلَم، مَعْرَقٌ، مَطْمَثٌ، طَارِدٌ لِلرِّيح، حَمُوضَة المَعْدَة.

• في بيئة مصطنعة (في المختبر): مُضَادٌّ للأَكْسِدَة.

• التَّجَارِبُ على الحَيوان: غيرُ متوفِّرة عُمومًا.

• التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة: التَّجَارِبُ ذات الجودَة العالِيَة (الدَّرَاسَات على البَشَر) غيرُ متوفِّرة عُمومًا.

• المَوَئِلُ: بِيئَتُه الحُقُول، والأَراضي الصَّخْرِيَّة والرَّمْلِيَّة.

• التَّوَزُّع الجُغْرَافِي الحَيَوِي: ألبانيا، الجزائر، النمسا، جُزُر الأَزور، جُزُر البَلْيَار، دُول البَلطِيق، بيلاروسيا، بلجيكا، بلغاريا، جُزُر الكناري، وَسَط وشَمال رُوسيا الأوروپِيَّة، كُورُسيكا، تشيكوسلوفاكيا، الدنمارك، شرق بحر إيجه، مِصر، فنلندا، فَرَنسَا، أَلْمَانِيَا، اليُونان، المَجْر، أَيْسَلَنْدَا، إِيْران، العِرَاق، إِيْطَالِيَا، جَزِيرَة كَرِيْت، المَغْرِب، هُولَنْدَا، شَمال القوقاز، شَمال غرِب أوروپَا، النُّروِيْج، البَرْتِغَال، رومانِيَا، سَرْدِينِيَا، صَّقْلِيَّة، سِيْنَاء، إسبانيا، السُّويْد، سويسرا، تُونِس، تُرْكِيَا، أوكرانيا، يوغوسلافيا.



Anthemis arvensis L.

date de la photographie: 13/06/2017.

[البابونج الحقلِي]

[المَراجِع]

- M. Ben salah, T. Barhomi, M. Abderraba. Ethnobotanical study of medicinal plant in Djerba island, Tunisia. Arabian Journal of Medicinal and Aromatic Plants. AJMAP 2019 V5 N (2)69-97.
- Akerreta S, Caverro RY, López V, Calvo MI. Analyzing factors that influence the folk use and phytonomy of 18 medicinal plants in Navarra. J Ethnobiol Ethnomed. 2007 Apr 13;3:16.
- Víctor López, Silvia Akerreta, Esther Casanova, Jose García-Mina, Rita Caverro & Maria Calvo (2008) Screening of Spanish Medicinal Plants for Antioxidant and Antifungal Activities, Pharmaceutical Biology, 46:9, 602-609.

• الأَسْمَاءُ الشَّائِعَةُ:

- العَرَبِيَّةُ: بَابُونَجِ نَتْنٌ، بابونج الكلاب، شَمَرُ الكِلَابِ.

- **Latin name:** Anthemis cotula L.

- **En français:** Maroute, Anthémis Cotule, Camomille-des-chiens, Camomille-puante, Camomelle (Wallon), Camomille-bâtarde, Oeil-de-vache.

- **In English:** Dog's-fennel Fetid-chamomile, Horse-daisy, Baldeyebrow, Mayweed, Maise, Dog-finkle.

• وَقْتُ طُلُوعِ الرَّهْرِ: جُونُ/يُونِيُو إِلَى سِبْتَمْبَرِ/ أَيْلُولِ.

• الإِرْتِفَاعُ: من 30 إلى 60 سَنْتِمِتر.

• السَّنْسُونِقُ المَحَلِّيُّ: يجري أحياناً تسويقه بدرجاتٍ كبيرة عن طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقي.

• الطَّبُّ الشَّعْبِيُّ: مُضَادٌّ لِلتَّشْنُجِ، مَسَكِّنٌ لِلأَلَمِ، مَعْرَقٌ، مَطْمَئِثٌ، مَدْرٌّ

لِلْبَوْلِ، مَقِيءٌ (في الجرعة الزائدة)، الحثُّ على النَّوْمِ، الصَّدْفِيَّةُ، نَزَلَاتُ البَرْدِ، العِنايةُ بالشَّعْرِ، عُسْرُ الهَضْمِ، مُلَيِّنٌ، التَّهَابُ الشَّعْبِ الهَوَائِيَّةُ، الرُّحَارُ، النَّقْرَسُ.

• في بيئة مصطنعة (في المختبر): مُضَادٌّ لِلْمَيْكْرُوبَاتِ.

• التجارب على الحيوان: غير متوقَّرة عموماً.

• التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّةُ: التَّجَارِبُ ذات الجودَة العالِيَة (الدَّرَاسَاتُ على البَشَرِ) غيرُ متوقَّرة عموماً.

• المَوْئِلُ: الحقول، المراعي، جَنَابَاتِ الطَّرِيقِ.

• التَّوَزُّعُ الجُغْرَافِيُّ الحَيَوِيُّ: ألبانيا، الجزائر، النمسا، جُزُرُ البَلْيَارِ، دول البَلطِيْقِ، بيلاروسيا، بلجيكا، بُلغارِيَا، الوَسْطِ الأورُوبِيِّ، روس، كُورَسِيكا، قُبْرُص، تشيْكوسلُوفَاكِيَا، الدَّنِمَارِك، شرق الجُزُرِ الإيْجِيَّةِ، شرق روسيا الأورُوبِيَّةِ، مِصْرَ، فِنْلَنْدَا، فَرَنْسَا، ألمانِيَا، اليُونان، المَجْر، إيران، العِراق، إيطاليا، كازاخستان، القِرم، لبنان، سورِيَّة، ليبيا، جزيرة ماديرا، المَغْرِبِ، هُولَنْدَا، شمال وجنوب القوقاز، شمال غرب أوروبا، النُّروِيْج، فِلْسْطِينِ، بُولَنْدَا، البُرْتِغال، رومانِيَا، سِرْدِينِيَا، السُّعُودِيَّةُ، صِيْقَلِيَّةُ، سِيْنَاءُ، رُوسِيَا، إسبانيا، السُّويْدِ، سويسْرَا، تُونِس، تُرْكِيَا، أوْكرَانِيَا، يُوْغُوسْلَافِيَا.



الرسم التوضيحي للبابونج النتن.



Anthemis cotula L.

date de la photographie: 10/07/2019.

[البابونج النتن]

[المراجع]

- Shawahna R, Jaradat NA. Ethnopharmacological survey of medicinal plants used by patients with psoriasis in the West Bank of Palestine. BMC Complement Altern Med. 2017 Jan 3;17(1):4.
- Quarenghi MV, Tereschuk ML, Baigori MD, Abdala LR. Antimicrobial activity of flowers from Anthemis cotula. Fitoterapia. 2000 Dec;71(6):710-2.

• الأسماء الشائعة:

- العربية: بابونج المروج، أفحوان المروج، عين الثور، مرغريتا.

- Latin name: *Leucanthemum vulgare* Lam.

- En français: Marguerite, Marguerite commune, Leucanthème de Barrelier.

- In English: ox-eye daisy, oxeye daisy, dog daisy, marguerite.

• وقت طلوع الزهر: ماي/أيار إلى أوت/ أغسطس.

• الارتفاع: من 30 إلى 60 سنتيمتر.

• التسويق المحلي: يجري أحياناً تسويقه بدرجات صغيرة جداً عن طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقي.

• الطب الشعبي: مضاد للسعال (السعال الديكي والرئوي)، مضاد للحمى، مضاد للتشنج (الإثارة العصبية «excitation neurale»).



الرسم التوضيحي للبابونج النتن.

• بيئة مصنعة (في المختبر): غير متوفرة عموماً.

• التجارب على الحيوان: غير متوفرة عموماً.

• التجارب السريرية: التجارب ذات الجودة العالية (الدراسات على البشر) غير متوفرة عموماً.

• الموئل: الحدائق (نبات زينة)، والمروج، والأحقول، والغابات.

• التوزيع الجغرافي الحيوي: ألطاي، نهر أمور، النمسا، دول البلطيق، بيلاروسيا، بلجيكا، بلغاريا، بوليفيا، وسط وشرق

وجنوب روسيا الأوروبية، تشييتا، تشيكوسلوفاكيا، الدنمارك، فنلندا، فرنسا، ألمانيا، بريطانيا العظمى، اليونان، المجر،

إيران، أيرلندا، إيركوتسك، إيطاليا، كامتشاتكا، كازاخستان، قيرغيزستان، كراسنوجارسك، القرم، جزر الكوريل، هولندا،

شمال القوقاز، شمال غرب أوروبا، النرويج، بولندا، البرتغال، ريمورسكي، رومانيا، ساجالين، سردينيا، صقلية، إسبانيا،

السويد، سويسرا، طاجيكستان، القوقاز، تركيا، توفان، أوكرانيا، أوزبكستان، غرب سيبيريا، ياكوتسكيا، يوغوسلافيا.



Leucanthemum vulgare Lam.

date de la photographie: 30/06/2017.

[بابونج المروج]

[المراجع]

- Dimitrova, V. i Tashev, A. (2019). Medical plants on the territory of Petrohan Training and Experimental Forest Range, Bulgaria. *Agriculturae Conspectus Scientificus*, 84 (1), 37-46.

6: البَابُونج البحريّ.

• الأَسْمَاء الشَّائِعَة:

- العَرَبِيَّة: البَابُونج البحريّ، الأَرَبِيان البحريّ، بَابُونج المُهْرَقَان.

- **Latin name:** Anthemis maritima L.

- **En français:** Anthémis maritime, Camomille maritime plus rarement Fausse camomille.

- **In English :** Sea chamomile.

• وَقْتُ طُلُوعِ الزَّهْرِ: ماي/أَيَّار إلى أوت/أَغسُطس.

• الإزْتِفَاع: من 10 إلى 35 سَنَمِتر.

• التَّسْوِيقُ المَحَلِّي: نادرًا ما يجري أحيانًا تسويقه عن طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقي.

• الطَّبِّ الشَّعْبِي: لا توجد إشارة مرجعية أو استبيانات

«questionnaire» يُذكر فيها أنّ هذا النوع من البابونج البحري قد

استعمل أو يستعمل في الطَّبِّ الشَّعْبِي.

• بيئة مصنّعة (في المختبر): مضادّ لخلايا ابيضاض الدّم أو اللُّوكيميا « leucémie » (= سَرَطَانُ الدّم).

• التجارب على الحيوان: غير متوقّرة عُمومًا.

• التَّجَارِبُ السَّريريّة: التَّجَارِبُ ذات الجودة العالية (الدَّراسات على البَشَر) غير متوقّرة عُمومًا.

• المَوْنَل: الرَّمال البحريّة.

• التَّوَزُّع الجُغرافيّ الحَيويّ: الجَزائر، جُزُر البَلْيَار، كُورسيكا، فَرَنسا، إيطاليا، ليبيا، البرتغال، سردينيا، صقلية، إسبانيا،

تُونس.



الرسم التوضيحي للبابونج النتن.



Anthemis maritima L.

date de la photographie: 14/04/2014.

[البابونج البحري]

[المراجع]

- Collu F, Bonsignore L, Casu M, Floris C, Gertsch J, Cottiglia F. New cytotoxic saturated and unsaturated cyclohexanones from Anthemis maritima. Bioorg Med Chem Lett. 2008 Mar 1;18(5):1559-62.
- Tison, J.-M. & de Foucault, B. [coord.] 2014. Flora Gallica. Flore de France. Biotope Éditions, Mèze. xx + 1196 pp.

7: البَابُونَجِ الشَّتْوِيِّ:

• الأَسْمَاءُ الشَّائِعَةُ:

- العَرَبِيَّةُ: بَابُونَجِ شَتْوِيِّ، بَابُونَجِ مُبَكَّر، بَابُونَجِ أُسْمَر، بَابُونَجِ الوَحُول.

- **Latin name:** Chamaemelum fuscatum (Brot.) Vasc.

- **En français:** Anthémis précoce, Camomille brunâtre, Orménide précoce, Chamémèle précoce.

- **In English :** Winter chamomile.

• وَفَتْ طُلُوعُ الرَّهْرِ: فِبرَاير/شَبَّاطُ إِلَى مَآي/أَبَّآر.

• الإِرْتِفَاعُ: مَن 5 إِلَى 30 سَنْتِمِتر.

• التَّسْوِيقُ المَحَلِّيُّ: يَجْرِي أحيانًا تَسْوِيقُهُ بِدرجاتٍ كَبِيرةٍ جَدًّا عَن طَرِيقِ الخَطَأِ عَلى أَنَّهُ بَابُونَجِ حَقِيقِي.

• الطَّبُّ الشَّعْبِيُّ: اجْتِراءُ الأَفكارِ « ruminacion mentale », شكاوي الجِهَازِ الهَضْمِيِّ، الحِكَّةُ المَهْلِيَّةُ، وَتَهْيِجُ العَينِ، التَّهَابُ



الرسم التوضيحي للبابونج الشتوي.

المُتَحِمَّة، تورُّم اللِّثَّة، مُلَيِّن، مُهَدِّء، العَرَج، مُضادُّ الرُّوماتزم، الهَرِيس، الجُرُوح.

• بيئَةُ مَصطنَعَةٌ (في المَحْتَبَر): غَيْرُ مَتوقِّرةٍ عُمومًا.

• التَّجَارِبُ عَلى الحَيوان: غَيْرُ مَتوقِّرةٍ عُمومًا.

• التَّجَارِبُ السَّريريَّة: التَّجَارِبُ ذاتُ الجودَةِ العالِيَّة (الدَّراساتُ عَلى البَشَر) غَيْرُ مَتوقِّرةٍ عُمومًا.

• المَوئِلُّ: الحَقول، والأَراضي الرَّطِبة، والمَسْتنقعات.

• التَّوَرُّعُ الجُغرافيُّ الحَيويُّ: ألبانيا، الجزائر، جُزُر الكَناري، كُورَسِيكا، فَرَنسا، إيطاليَا، المَغرب، البَرْتغال، سَرْدِينِيَا، صَقْلِيَّة، إسبانيا، تونس.



Chamaemelum fuscatum (Brot.) Vasc.

date de la photographie: 22/02/2021.

[بابونج شتوي]

[المَراجِع]

- Fernández-Cervantes, Marcos, María J. Pérez-Alonso, José Blanco-Salas, Ana C. Soria, and Trinidad Ruiz-Téllez. 2019. "Analysis of the Essential Oils of Chamaemelum fuscatum (Brot.) Vasc. from Spain as a Contribution to Reinforce Its Ethnobotanical Use" Forests 10, no. 7: 539.
- The Angiosperm Phylogeny Group, M. W. Chase, M. J. M. Christenhusz, M. F. Fay, J. W. Byng, W. S. Judd, D. E. Soltis, D. J. Mabberley, A. N. Sennikov, P. S. Soltis, P. F. Stevens, An update of the Angiosperm Phylogeny Group classification for the orders and families of flowering plants: APG IV, Botanical Journal of the Linnean Society, Volume 181, Issue 1, May 2016, Pages 1–20.

8: البابونج البري:

• الأسماء الشائعة:

- العربية: البابونج البري، البابونج المُتَلَبَّد، بابونج بعيثران، القنيطسة الهراوية.

- **Latin name:** Anacyclus clavatus (Desf.) Pers.

- **En français:** camomille tomenteuse, anacycle tomenteux , anacycle en massue.

- **In English :** Camomilla tomentosa, Pusteni targok, vit bertram, white anacyclus, white buttons.

• وقت طلوع الزهر: ماي/أيار إلى جوان/يونيو.

• الارتفاع: من 20 إلى 50 سنتيمتر.

• التسويق المحلي: هو أكثر الأنواع التي يجري تسويقها عن طريق الخطأ على أنها بابونج حقيقي.

• الطب الشعبي: قرحة المعدة، مشاكل المعدة والأمعاء، البواسير،



الرسم التوضيحي للبابونج البري.

مهدئ عام، ضعف الانتصاب.

• بيئة مصطنعة (في المختبر): مُضادُّ للأكسدة.

• التجارب على الحيوان: خافض لسكر الدم، مُضادُّ للقرحة (في المعدة)، مُضادُّ للالتهاب.

• التجارب السريرية: التجارب ذات الجودة العالية (الدراسات على البشر) غير متوفرة عموماً.

• الموئل: المروج، وجناب الحقول والطرق، والغابات الخفيفة.

• التوزيع الجغرافي الحيوي: ألبانيا، الجزائر، بالياريس، بلجيكا، بلغاريا، جُزر الكناري، كورسيكا، فرنسا، اليونان، إيطاليا،

القرم، لبنان، سورية، ليبيا، المغرب، النرويج، بولندا، البرتغال، سردينيا، صقلية، إسبانيا، سويسرا، تونس، تركيا، أوكرانيا، يوغوسلافيا.



Anacyclus clavatus (Desf.) Pers.

date de la photographie: 10/05/2021.

[البابونج البري]

[المراجع]

- Le Floch E. ; 1983 : Contribution A Une Etude Ethnobotanique De La Flore Tunisienne. Programme Flore Et Végétation Tunisienne. Min. De L'en. Sup. Et De La Rech. Sci. 387 P.
- Kherbache, Abdallah (2018). Propriétés anti-inflammatoire et antioxydante des extraits d'anacyclus clavatus. Thèse magister. l'Université Ferhat ABBAS - Sétif 1. Algérie.

9: البَابُونج المَبْرَقَش:

• الأَسْمَاء الشَّائِعَة:

– العَرَبِيَّة: البَابُونج المَبْرَقَش، البَابُونج المَخْتَلَط، البَابُونج المَغْرِبِي.

- **Latin name:** Cladanthus mixtus (L.) Chevall.

- **En français:** Cladante mixte, Orménide mixte, Camomille mixte, Anthémis panaché.

- **In English :** Moroccan chamomile.

• وَفْت طُلُوعِ الزَّهْرِ: جُون/يُونِيُو إِلَى سِبْتَمْبَر/ أَيْلُول.

• الإِرْتِفَاع: من 10 إلى 40 سَنْتِمِتر.

• التَّسْوِيق المَحَلِّي: يَجْرِي أحيانًا تَسْوِيقَه بِدرجاتٍ كَبيرة جَدًّا عَن

طَرِيق الخَطَأ عَلى أَنَّهُ بابُونج حَقِيقِي.

• الطَّبِّ الشَّعْبِي: مَهْدئٌ عَامٌّ، مَضادٌّ لِلتَّشَجُّعِ.

• بِيئَة مَصنُوعَة (فِي المَخْتَبَر): مُضادٌّ لِلأكْسِدَة، مُضادٌّ لِلمِكْرُوبَات.

• التَّجَارِب عَلى الحِيوَان: غَيْرُ مَتوقِّرة عَموماً.

• التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة: التَّجَارِبُ ذاتِ الجُودَة العَالِيَة (الدراسات على البَشَر) غَيْرُ مَتوقِّرة عَموماً.

• المَوَئِل: الحُقُول وَالتَّرْبَة الصَّخْرِيَّة.

• التَّوَزُّع الجُغْرَافِي الحِيوِي: ألبانيا، الجَزائِر، جُزُر الأَزور، باليار، بلُجِيكَا، جُزُر الكَنارِي، كُورَسِكا، الجُزُر الإِجْبِيَّة،

فَرَنسَا، مِصرَ، أَلْمَانِيَا، بَرِيطَانِيَا العُظْمَى، الأِيُونان، إِيْرلَنْدَا، إِيْطَالِيَا، لُبْنان، سُوْرِيَّة، لِيْبِيَا، المَغْرِب، فِلَسْطِين، بُولَنْدَا،

بُرْتُغال، سَرْدِينِيَا، صِيفَلِيَّة، سِيْناء، إِسْبَانِيَا، تُونس، سِويسْرَا.



الرسم التوضيحي للبابونج المبرقش.



Cladanthus mixtus (L.) Chevall.

date de la photographie: 22/06/2022. [البابونج المبرقش]

[المراجع]

- Zeroual, A; Sakar, EH; Eloutassi, N; Mahjoubi, F; Chaouch, M; Chaqroune, A. Wild chamomile [cladanthus mixtus (L.) chevall.] collected from central-northern morocco: Phytochemical profiling, antioxidant, and antimicrobial activities. Biointerface Research in Applied Chemistry. Volume 11, Issue 4, 2021, 11440 - 11457.
- Elouaddari, Anass et al. "Yield and chemical composition of the essential oil of Moroccan chamomile [Cladanthus mixtus (L.) Chevall.] growing wild at different sites in Morocco." Flavour and Fragrance Journal 28 (2013): 360-366.

10: البَابُونَج الأصْفَر:

• الأَسْمَاء الشَّائِعَة:

• العَرَبِيَّة: البَابُونَج الأصْفَر، عَيْن الثَّوْر، بابونج شعاعيّ.

- **Latin name:** Cota tinctoria (L.) J.Gay ex Guss.

- **En français:** Anthémis des teinturiers, Camomille jaune, Cotta des teinturiers ou Œil de bœu.

- **In English:** golden marguerite, yellow chamomile, oxeeye chamomile, dyer's chamomile, Boston daisy.

• وَقْت طُلُوع الزَّهْر: جُون/يُونِيُو إلى أُوْت/أَغْطُس.

• الإزْتِفَاع: من 20 إلى 60 سَنْتِمِتر.

• التَّسْوِيق المَحَلِّي: يجري أحيانًا تسويقه بدرجاتٍ كبيرة جدًا عن طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقيّ.

• الطَّبِّ الشَّعْبِي: مُضادٌّ للتشنُّج، مُضادٌّ للأنفلونزا، مطمئن، يستخدم أيضًا في معالجة السرطان، وتنظيف الجروح والقروح.



الرسم التوضيحي للبابونج الأصفر.

• بيئة مصطنعة (في المختبر): مُضادٌّ للأكسدة، مُضادٌّ للسرطان.

• التجارب على الحيوان: غير متوقّرة عموماً.

• التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة: التَّجَارِبُ ذات الجودة العالية (الدراسات على البشر) غير متوقّرة عموماً.

• المؤلُّ: الحدائق (نبات زينة)، والمروج، والحقول.

• التَّوَزُّع الجُغرافيّ الحَيَوِيّ: فلسطين، لبنان، سورية، العراق، ألبانيا، أطي، النمسا، دول البلطيق، بيلاروسيا، بلجيكا،

بلغاريا، بورياتيا، روسيا الأوروبية، تشيّنّا، تشيكوسلوفاكيا، الدنمارك، شرق بحر إيجه، فرنسا، ألمانيا، بريطانيا العظمى،

اليونان، المجر، إيران، إيزكوتسك، إيطاليا، جاوة، كازاخستان، قيرغيزستان، كراسنويارسك، القرم، هولندا، شمال

القوقاز، شمال غرب أوروبا، الترويج، بولندا، رومانيا، ساردينا، صقلية، السويد، سويسرا، غرب القوقاز، تركيا،

أوكرانيا، أوزبكستان، غرب سيبيريا، ياكوتسك، يوغوسلافيا.



Cota tinctoria (L.) J.Gay ex Guss.

date de la photographie: 10/06/2021.

[بابونج أصفر]

[المراجع]

- S, Sharareh; M., S. Jafari; T., Golnaz; M., Ahmad; R, Roja. Cytotoxic effect of hydroalcoholic extract of Cota tinctoria (L) J. Gay on AGS and Hep-G2 cancer cell lines / Efecto citotóxico del extracto hidroalcohólico de Cota tinctoria (L) J. Gay sobre líneas celulares de cáncer AGS y Hep-G2 . Bol. latinoam. Caribe plantas med. aromát ; 21(1): 108-122, ene. 2022. ilus, tabArtigo em Inglês | LILACS | ID: biblio-1372494.

11: البَابُونَجُ المَجْنُونُ:

• الأَسْمَاءُ الشَّائِعَةُ:

– العَرَبِيَّةُ: الأَفْحُوَانُ التَّاجِيّ، البَابُونَجُ الأَصْفَرُ، البَابُونَجُ المَجْنُونُ، عَيْنُ الثَّورِ، مارغريتا.

- **Latin name** : *Glebionis coronaria* (L.) Cass. Ex Spach.
- **En français** : Chrysanthème couronné, Chrysanthème des jardins, Chrysanthème Comestible ou Chrysanthème à couronnes.
- **In English** : garland chrysanthemum, chrysanthemum greens, edible chrysanthemum, crowndaisy chrysanthemum, chop suey greens, crown daisy, Japanese greens.

• وَقْتُ طُلُوعِ الزَّهْرِ: ماي/أيار إلى سبتمبر/أيلول.

• الإزْتِفَاع: من 20 إلى 80 سنْتِمِتر.

• التَّسْوِيقُ المَحَلِّي: يجري أحياناً تسويقه بدرجاتٍ متوسطة جداً عن



الرسم التوضيحي الأفتحوان التاجي .

طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقي.

• الطَّبُّ الشَّعْبِي: مهدئٌ عامّ، مقشع (طارِدٌ للبلغم)، السيَّان.

• بيئة مصطنعة (في المختبر): مُضادٌّ للأكسدة، مُضادٌّ للميكروبات، مُضادٌّ لِلإلْتِهَابَات، مُضادٌّ للسرطان، مُضادٌّ للفطريات، مُضادٌّ للديدان.

• التَّجَارِبُ عَلَى الحَيَوَان: مُضادٌّ لِداءِ السُّكَّرِي، خافِضٌ لِسُكَّرِ الدَّم.

• التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة: التَّجَارِبُ ذاتِ الجودَةِ العالِيَّة (الدراسات على البَشَر) غيرُ متوقَّرة عُمومًا.

• المَوْبِلُ: الحُقُول.

• التَّوَزُّعُ الجُغْرَافِي الحَيَوِيّ: الجزائر، باليار، كُورْسِيكا، قُبْرص، شرقِ بحرِ إيجة، مِصر، فَرَنسا، اليُونان، دولِ الخليج، إيران، العراق، إيطاليا، جزيرة كريت، لبنان، سورِيَّة، ليبيا، المغرب، فلسطين، البرتغال، سردينيا، السعودية، صقلية، سينا، إسبانيا، طاجيكستان، تونس، تركيا، تركمانستان، أوزبكستان، يوغوسلافيا.



Glebionis coronaria (L.) Cass. ex Spach.

date de la photographie: 11/05/2015.

[البَابُونَجُ المَجْنُونُ]

[المراجع]

- Servi H. Chemical composition and biological activities of essential oils of two new chemotypes of *Glebionis* Cass. Turk J Chem. 2021 Oct 19;45(5):1559-1566.
- Ivashchenko, I. V.. "Biochemical peculiarities of *Glebionis coronaria* (Asteraceae) introduced in Central Polissya of Ukraine." Plant & Fungal Research (2019): n. pag.

12: البَابُونج العِملاق:

• الأَسْمَاء الشَّائِعَة:

• العَرَبِيَّة: البَابُونج العِملاق، عَيْن النَّوْر.

• **Latin name:** Cota altissima (L.) J.Gay.

• **En français:** anthémide très élevée, Anthémide géante, Cota très élevé.

- **In English :** very high chamomile.

• **وَقْتُ طُلُوعِ الزَّهْرِ:** أَفْرِيل/نَيْسَانَ إِلَى مَنْتَصَفِ شَهْرِ جُوان/يُونِيُو.

• **الإِرْتِفَاع:** من 20 إلى 120 سَنْتِمِتر.

• **التَّسْوِيق المَحَلِّي:** نادرًا جِدًّا ما يجرى أحيانًا تسويقه عن طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقي.

• **التَّطَبُّ الشَّعْبِي:** شكاوي الجهاز الهضمي، وَنَزَلات البرد، وَكَمْضادًّا للسَّعال.

• **بيئة مصطنعة (في المختبر):** مُضادُّ للأكسدة، مُضادُّ للميكروبات،



الرسم التوضيحي للبابونج العِملاق.

مُضادُّ لِلإِلْتِهَابَات، مُضادُّ لِلْفِيروِسات.

• **التجارب على الحيوان:** غير متوفرة عموماً.

• **التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة:** التَّجَارِبُ ذات الجودَة العالِيَة (الدَّراسات على البَشَر) غير متوفرة عموماً.

• **الموئل:** الحقول، وَجَنَبَاتِ الطَّرق.

• **التَّوَرُّع الجُغْرَافِي الحَيَوِي:** أفغانستان، ألبانيا، بلجيكا، بلغاريا، كورسيكا، شرق بحر إيجه، فرنسا، ألمانيا، بريطانيا العظمى، اليونان، إيران، العراق، إيطاليا، جزيرة كريت، القرم، لبنان، سورية، باكستان، فلسطين، بولندا، إسبانيا، سويسرا، طاجيكستان، القوقاز، تركيا، تركمانستان، أوكرانيا، أوزبكستان، يوغوسلافيا.



Cota altissima (L.) J.Gay.

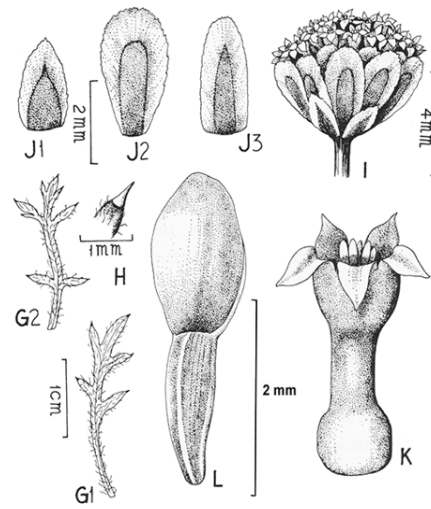
date de la photographie: 05/04/2015.

[بابونج عِملاق]

[المراجع]

- Yeşil Y, İnal İ. Ethnomedicinal Plants of Hasankeyf (Batman-Turkey). Front Pharmacol. 2021 Mar 11;11:624710.
- Göger G, Allak M, Şen A, Göger F, Tekin M, Özek G. Assessment of Cota altissima (L.) J. Gay for phytochemical composition and antioxidant, anti-inflammatory, antidiabetic and antimicrobial activities. Z Naturforsch C J Biosci. 2021 Feb 9;76(7-8):317-327.

- الأَسْمَاءُ الشَّائِعَةُ:
- العَرَبِيَّةُ: البَابُونجُ الرَّغْبِيُّ، من أَسْمَائِهِ المُنْتَقَلَةِ: القِرْقَاصُ.
- **Latin name:** *Otoglyphis pubescens* (Desf.) Pomel.
- **Synonymes :** *Aaronsohnia pubescens* (Desf.) K.
- **En français:**
- **In English :**
- **وَقْتُ طُلُوعِ الزَّهْرِ:** أَفْرِيلُ/نَيْسَانُ إِلَى شَهْرِ جُوانِ/يُونِيُو.
- **الْإزْتِفَاع:** من 10 إلى 30 سَنْتِمِتر،
- **التَّسْوِيقُ المَحَلِّي:** إلى حَدِّ ما يَجْرِي أحيانًا تَسْوِيقَهُ عَن طَرِيقِ الخَطِّا على أَنَّهُ بابونج حقيقي.
- **الطَّبُّ الشَّعْبِيُّ:** ألمُ الأَسنانِ، والتَّهابُ المَلْتَحِمَةُ، قَرْحَةُ المَعْدَةِ، انْتِفَاحُ البَطْنِ، شكاوي الجِهازِ التَّنَفُّسِيِّ، وَعُسْرُ الطَّمْثِ، والتَّهابُ الجِلْدِ، والحَمَى، والرُّماتيزم.



الرسم التوضيحي للبابونج الرغبي.

- **بيئة مصنعة (في المختبر):** مضاد للفطريات.
- **التجارب على الحيوان:** غير متوفرة عموماً.
- **التجارب السريرية:** التجارب ذات الجودة العالية (الدراسات على البشر) غير متوفرة عموماً.
- **الموئل:** التربة الصحراوية.
- **التوزيع الجغرافي الحيوي:** الجزائر، جزر الكناري، ليبيا، المغرب، السعودية، تونس، الصحراء الغربية.



Otoglyphis pubescens (Desf.) Pomel.

date de la photographie: 05/05/2015. [البابونج الرغبي]

[المراجع]

- Abouri M, El Mousadik A, Msanda F, Boubaker H, Saadi B, Cherifi K. (2013) An ethnobotanical survey of medicinal plants used in the TataProvince, Morocco. International Journal of Medicinal Plant Research, 1, 99–123.
- Hammiche V, Maiza K. (2006) Traditional medicine in Central Sahara: Pharmacopoeia of Tassili N'ajjer. Journal of Ethnopharmacology, 105,358–367.
- Djellouli M, Moussaoui A, Benmehdi H, Ziane L, Belabbes A, 2013) Ethnopharmacological study and phytochemical screening of three plants (Asteraceae family) from the Region of South West Algeria. Asian Journal of Natural & Applied Sciences,2, 59–65.
- Makhloufi A, Ben Larbi L, Moussaoui A, Lazouni HA, Romane A, Wanner J, Schmidt E, Jirovetz L, Höferle M. Chemical composition and antifungal activity of *Aaronsohnia pubescens* essential oil from Algeria. Nat Prod Commun. 2015 Jan;10(1):149-51.

• الأسماء الشائعة:

– العَرَبِيَّة: بابونج بلنسية، من أسمائه المتناقلة: القَرطُوفَة.

- **Latin name:** Anacyclus valentinus L.
- **En français:** Anacycle de Valence, Anthémide de Valence, Camomille de valence.
- **In English :** Valencia chamomile.

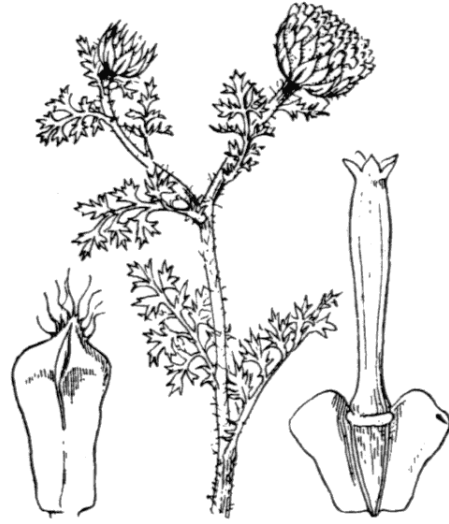
- **وقت طلوع الزهر:** أفريل/نيسان إلى جوان/يونيو.
- **الإرتفاع:** من 10 إلى 40 سنتمتر.
- **التسويق المحلي:** إلى حد ما يجري أحياناً تسويقه عن طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقي.

- **الطب الشعبي:** فقر الدم، داء السكري.
- **بيئة مصطنعة (في المختبر):** غير متوفرة عموماً.
- **التجارب على الحيوان:** مضاد لداء السكري.

• **التجارب السريرية:** التجارب ذات الجودة العالية (الدراسات على البشر) غير متوفرة عموماً.

• **الموئل:** البور، جنات الطرق، المنطقة من اليايس التي تجاور بحراً.

• **التوزع الجغرافي الحيوي:** الجزائر، فرنسا، ليبيا، المغرب، إسبانيا، تونس.



الرسم التوضيحي لبابونج بلنسية .



Anacyclus valentinus L.

date de la photographie: 03/04/2022.

[بابونج فالنسيا]

[المراجع]

- Belhouala K, Benarba B. Medicinal Plants Used by Traditional Healers in Algeria: A Multiregional Ethnobotanical Study. Front Pharmacol. 2021 Nov 29;12:760492.
- Aicha Lassouani Tadjeddine, Nadia Kambouche, Houria Medjdoub, Boumediène Meddah, Amadou Dicko et al., (2013) Antidiabetic effect of Anacyclus valentines L. aqueous extract in normoglycemic and streptozotocin induced-diabetic rats. American Journal of Phytomedicine and Clinical Therapeutics. AJPCT 5 424-43.

• الأسماء الشائعة:

• العربية: البابونج الرمادي، الكوتولا الرمادية، القرطوفة.

• Latin name: *Brocchia cinerea* (Delile) Vis.

• En français: Camomille grise.

• In English : Grey chamomile.

• وقت طلوع الزهر: مارس/آذار إلى أبريل/نيسان.

• الارتفاع: من 5 إلى 25 سنتيمتر.

• التسويق المحلي: إلى حد ما يجري أحياناً تسويقه عن طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقي.

• الطب الشعبي: شكاوي الجهاز التنفسي، الإسهال، اضطرابات الجهاز الهضمي، خافض للحرارة، مسكن للألم، الالتهابات، الروماتيزم، الصداع.

النصي (= الشقيقة)، السعال.

• بيئة مصطنعة (في المختبر): مضاد للالتهابات، مضاد للجراثيم،

مضاد للفطريات، مضاد للإسهال، مضاد للأكسدة.

• التجارب على الحيوان: مضاد للإسهال، مضاد للتشنج، مسكن للألم.

• التجارب السريرية: التجارب ذات الجودة العالية (الدراسات على البشر) غير متوفرة عموماً.

• الموئل: الصحراء.

• التوزيع الجغرافي الحيوي: الجزائر، جزر القمر، مصر، ليبيا، مالي، موريتانيا، المغرب، فلسطين، السعودية، سيبيريا، تونس.



الرسم التوضيحي لبابونج الرمادي.



Brocchia cinerea (Delile) Vis.

date de la photographie: 04/03/2021.

[بابونج أصفر]

[المراجع]

- Dupont F, Guignard JL. Abrégés botanique systématique moléculaire. 13 édition révisée, Masson; 2004. 283 p.
- Mebarki Lakhdar. Traditional uses, phytochemistry and biological activities of *Cotula cinerea* Del: A review. Tropical Journal of Pharmaceutical Research February 2018; 17 (2): 365-373.

16: البَابُونج الذهبِيّ:

• الأَسْمَاءُ الشَّائِعَةُ:

• العَرَبِيَّةُ: البَابُونجُ الذهبِيّ، أَفْحُونُ ذهبِيّ.

• **Latin name:** *Matricaria aurea* (L.) Sch. Bip.

• **En français:** camomille dorée.

• **In English :** golden chamomile.

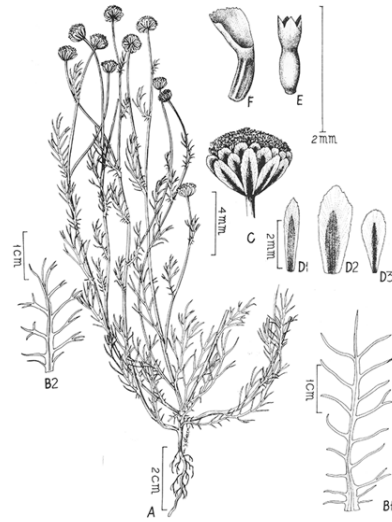
• وَفَتْ طُلُوعُ الرَّهْرِ: مَارِس/أَذَارُ إِلَى مَائِي/أَيَّارُ

• الإِرْتِفَاعُ: مِنْ 4 إِلَى 25 سَنْتِمِتر.

• النَّسْوِيقُ المَحَلِّيُّ: يَجْرِي أحيانًا تَسْوِيفُهُ بِدَرَجَاتٍ كَبِيرَةٍ جَدًّا عَن طَرِيقِ الخَطَأِ عَلى أَنَّهُ بابونج حَقِيقِي.

• الطَّبُّ الشَّعْبِيُّ: نَزَلَاتُ البَرْدِ، السُّعالُ، آلامُ البَطْنِ، اِثْتِهَابُ الحَلْقِ، مُضادٌّ لِلتَشْنُجِ، الأَرَقُ، التَّهابُ العِشاءِ المَخاطِي الفَمَوِي، داءُ السُّكَّرِي.

• بِيئَةٌ مَصطنَعَةٌ (فِي المَخْتَبِرِ): مُضادٌّ لِالأَكْسِدَةِ، مُضادٌّ لِلمِكَروِبَاتِ، مُضادٌّ لِلسرطانِ.



الرسم التوضيحي للبابونج الذهبي.

• التَّجَارِبُ عَلى الحَيوانِ: مُسَكِّنٌ لِلأَلَمِ.

• التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّةُ: التَّهابُ دَواعِمِ السِّنِّ (غَسولٌ لِلفَمِ).

• المَوئِلُ: الأَراضِي القاحلة، الأَراضِي النَّصْفِ جافَّة.

• التَّوَرُّعُ الجُغرافي الحَيَوِيّ: أفغانسْتان، الجَزائِر، فُبرص، مِصر، دُولُ الخَلِيجِ، الهِنْدُ، إِيْران، العِراقُ، جِزيرة كَريْت، الكُوَيْت، لِبْنان، سوريَّة، لِيبيّا، المِغْرِب، شَمالُ وِجنوبِ القوقاز، عَمان، باكِستان، فِلَسطين، البِرتِغال، السُّعُوديَّة، صَقليَّة، سِيْناء، إسبانيا، طادجيكستان، تونس، تركيا، تُرْكمانِسْتان، أوزبكستان، غِربُ الهِيْمالايا.



Matricaria aurea (L.) Sch. Bip.

date de la photographie: 11/03/2017.

[بابونج ذهبي]

[المَراجِع]

- Ahmad I, Mir MA, Srivastava S, Shati AA, Elbehairi SEI, Irfan S, Abohashrh M, Nisar N, Bashir N, Srivastava P. Phytochemical Screening and In-Vitro Antibacterial and Anticancer Activity of Crude Extract of *Matricaria aurea*. *Curr Pharm Des.* 2021;27(1):69-79.
- Yousefbeyk F, Hemmati G, Gholipour Z, Ghasemi S, Evazalipour M, Schubert C, Koohi DE, Böhm V. Phytochemical analysis, antioxidant, cytotoxic, and antimicrobial activities of golden chamomile (*Matricaria aurea* (Loefl.) Schultz Bip). *Z Naturforsch C J Biosci.* 2022 Mar 1;77(7-8):331-342.
- Yaniv Z, Dafni A, Friedman J, Palevitch D. Plants used for the treatment of diabetes in Israel. *J Ethnopharmacol.* 1987 Mar-Apr;19(2):145-51.
- Irfan Ahmad, Evaluation of antibacterial properties of *Matricaria aurea* on clinical isolates of periodontitis patients with special reference to red complex bacteria, *Saudi Pharmaceutical Journal*, Volume 28, Issue 10, 2020, Pages 1203-1209.

17: البَابُونجُ الأَسْطَوَانِي:

• الأَسْمَاءُ الشَّائِعَةُ:

• العَرَبِيَّةُ: بابونج أسطواني، بابونج أفرع، بابونج عَدْب، بابونج بَرِّي، بابونج الأَتَاناس ، عشب الأَتَاناس، بابونج أخضر.

• **Latin name:** Matricaria discoidea DC.

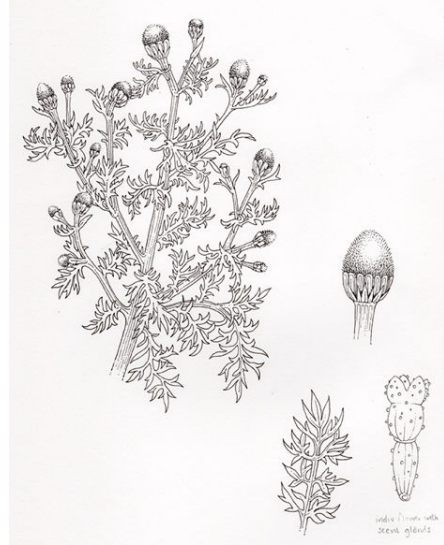
• **En français:** Matricaire odorante, Matricaire sans ligules, matricaire en disque, matricaire discoïde, matricaire fausse-camomille.

• **In English :** pineappleweed, wild chamomile, disc mayweed, and rayless mayweed.

• وَقْتُ طُلُوعِ الزَّهْرِ: جُون/ يونيو إلى سِبْتَمْبَر/ أيلول.

• الإِرْتِفَاع: من 20 إلى 40 سَنْتِمِتر.

• التَّسْوِيقُ المَحَلِّي: هو أكثر الأنواع التي يجري تسويقها عن طريق الخطأ على أنها بابونج حقيقي.



الرسم التوضيحي للبابونج أسطواني.

• الطَّبُّ الشَّعْبِي: مطهر، طارد للديدان، طارد للريح، اضطرابات الجهاز الهضمي، عُسْرُ الطَّمْث، الطَّفْح، الإِكزِيمَا، اللوقاية أو معالجة الإنفُلُونزَا، فُقْر الدَّم النَّاجِم عن الولادة، الحُمَّى، ألم الأسنان، غازات المعدة عند الأطفال، التهاب المثانة.

• بيئة مصنعة (في المختبر): غير متوفرة عموماً.

• التجارب على الحيوان: غير متوفرة عموماً.

• التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة: التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة ذات الجودة العالية (الدَّراسَات على البَشَر) غير متوفرة عموماً.

• المَوَئِل: أراضي النفايات، أراضي البُور، جَنَبَات الطَّرِيق، السهول البحريَّة.

• التَّوَرُّع الجُغْرَافِيّ الحَيَوِيّ: أمريكا الشمالية وشرق آسيا. أُدخِل إلى أوروبا، الجزائر.



Matricaria discoidea DC.

date de la photographie: 04/09/2020. [بابونج أسطواني]

[المراجع]

- Блинова К. Ф. и др. Ботанико-фармакогностический словарь : Справ. пособие / Под ред. К. Ф. Блиновой, Г. П. Яковлева. — М.: Высш. шк., 1990. — С. 233.
- Sõukand, Renata, Raivo Kalle, and Andrea Pieroni. 2022. "Homogenisation of Biocultural Diversity: Plant Ethnomedicine and Its Diachronic Change in Setomaa and Võromaa, Estonia, in the Last Century" Biology 11, no. 2: 192.

• الأَسْمَاء الشَّاعِة:

• العَرَبِيَّة: البَابُونَج الإسباني، العاقِر قَرَحًا، سرة الكبش، القنيطسة.

- **Latin name:** Anacyclus pyrethrum (L.) Link.
- **En français:** camomille pyrèthre, pyrèthre d'Afrique.
- **In English :** pellitory, Spanish chamomile, Mount Atlas daisy, or Akarkara, camomille marocaine.

• وَفْت طُلُوع الزَّهَر: ماي/أيار إلى أوت/أغسطس.

• الإِرْتِفَاع: من 5 إلى 40 سَنِمِتر.

• التَّسْوِيق المَحَلِّي: نادر جدًا ما يجري تسويقه عن طريق الخطأ على أنه بابونج حقيقي، لأن جذور البَابُونَج الإسبانيّ مطلوبة في الأسواق وأسعارها عالية، لذ الناشطين المحليين يقومون بجنيه فور نضجه، وهو من النَّبَاتات التي ستصبح مهددة بالانقراض.

• الطَّبِّ الشَّعْبِي: عُسْر الهضم، السَّرطان، السَّكَّرِيّ، الخلل الوظيفي

الجنسي (العامة) عند الذكور، مُضادٌ لتسمم، أمراض الكبد، عِرْق النَّسَاء، بُرُودَةُ الأَطْرَاف، الأَلَم العَصَبِي، الشَّلَل، العُقْم، صَعْف البصر، فُقْر الدَّم، الرُّوماتيزم، طارِدٌ للرَّيح، مُضادٌ للأمراض الفيروسيَّة، الرُّكام، مطمِّت، طارِدٌ للحمَّى، طارِدٌ للديدان، الصُّدَاع، التَّأثيرات العصبية والروماتيزمية للوجه، آلام الأسنان، اِرْتِخَاء اللِّهَاء، كغرغرة لتخفيف آلام الأسنان، والتهاب الحلق. يحفِّز جذر البَابُونَج الإسبانيّ إفراز اللُّعاب الغزير عند مضغه ويؤدِّي إلى طَعْم حارق شديد.

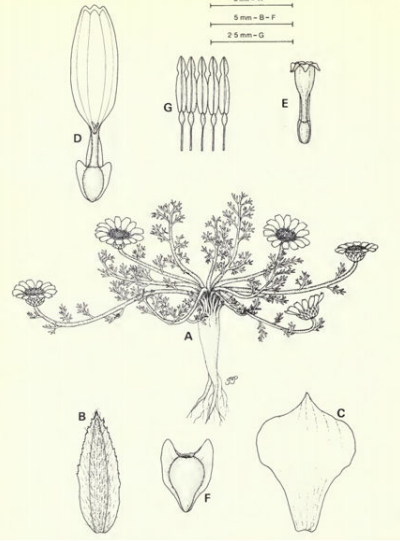
• التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة: لتخدير الأنسجة في منطقة معينة.

• التَّجارب على الحيوان: خافِضٌ لسكَّر الدَّم، مُضادٌ لداء السُّكَّر، مثيرٌ للشَّهْوَة الجنسيَّة، حِمَاية الكبد، مُضادٌ للالتهاب.

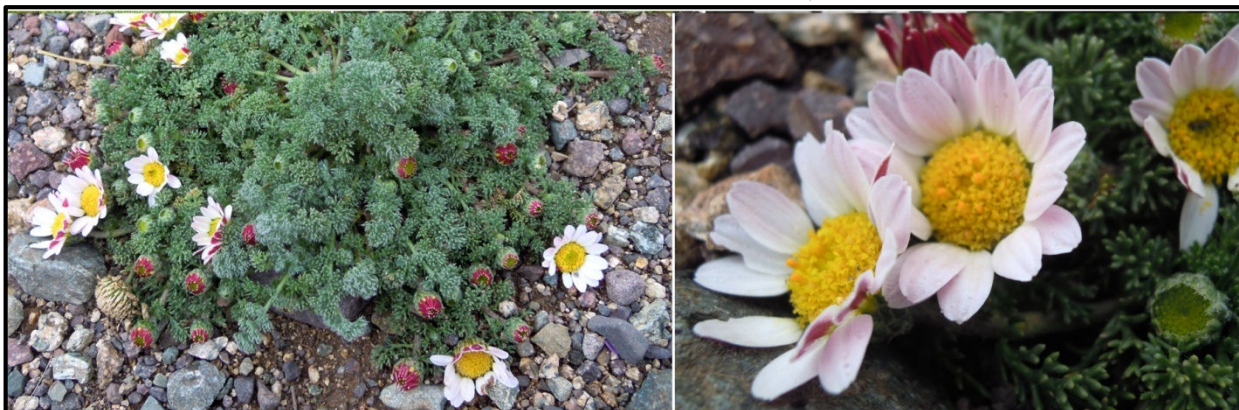
• بيئة مصطنعة (في المختبر): مُضادٌ للأكسدة، مُضادٌ للميكروبات.

• المَؤَثَّل: الغابات، المراعي، سفوح الجبال.

• التَّوَزُّع الجُغرافيّ الحيويّ: الجَزائر، المَغْرِب، اسبانيا.



الرسم التوضيحي للبابونج الاسباني.



Anacyclus pyrethrum (L.) Link.

date de la photographie: 22/05/2021.

[بابونج اسباني]

[المراجع]

- SELLES, Chaouki (2012). Valorisation d'une plante médicinale à activité antidiabétique de la région de Tlemcen : Anacyclus pyrethrum L. Application de l'extrait aqueux à l'inhibition de corrosion d'un acier doux dans H2SO4 0.5M. Doctorat LMD en chimie. université Abou Bekr Belkaid Tlemcen. Algérie.
- Patel, V.K. clinical appraisal of Anacyclus pyrethrum root extract in dental patients. Phytotherapy Research. Volume6, Issue3 .May/June 1992 .Pages 158-159.

19: البَابُونج الشَّمْرَاخِيّ:

• الأَسْمَاء الشَّائِعَة:

• العَرَبِيَّة: البَابُونج الشَّمْرَاخِيّ، البَابُونج المَعْتَق.

- Latin name: Anthemis pedunculata Desf.

- En français: chamomile

- In English : barnacles chamomile.

• وَقْت طُلُوع الزَّهْر: مارس إلى جُون/يُونِيُو.

• الارتفاع: من 20 إلى 50 سَنْتِمِتر.

• التَّسْوِيق المَحَلِّي: يجري أحيانًا تسويقه بدرجاتٍ صغيرة عن طريق

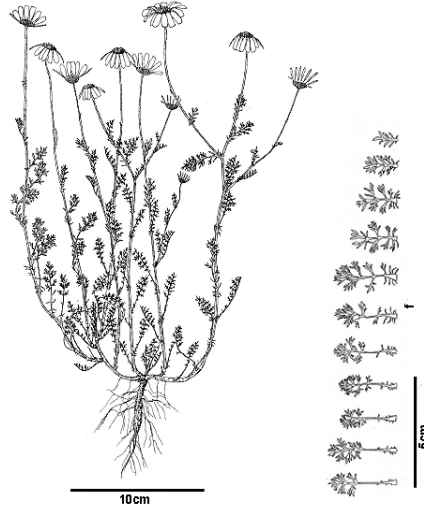
الخطأ على أنه بابونج حقيقي.

• الطَّب الشَّعْبِي: مطمّث، منشط عام، طارد للغازات.

• بيئة مصطنعة (في المختبر): مُضادٌ للميكروبات.

• التجارب على الحيوان: غير متوفرة عموماً.

• التَّجَارِب السَّرِيرِيَّة: التَّجَارِب ذات الجودة العالية (الدراسات على



الرسم التوضيحي للبابونج الشمراخي.

البشر) غير متوفرة عموماً.

• المَوَئِل: الحُقُول، والتربة الصخرية، المنطقة من اليباس التي تُجاوِرُ بحراً.

• التَّوَزُّع الجُغرافيّ الحيويّ: الجزائر، المغرب، اسبانيا، تونس.



Anthemis pedunculata Desf.

date de la photographie:

[]

[المراجع]

- El kolti, Meriem (2018). Contribution à l'étude de la composition chimique et de l'activité antimicrobienne des huiles essentielles d'Anthemis pedunculata Desp., d'Anthemis punctata Vahl. et de Daucus crinitus Desf. Mémoires de magistère: Dépôt Institutionnel de l'Université Ferhat ABBAS - Sétif 1. Algérie.

• الأَسْمَاءُ الشَّائِعَةُ:

• العَرَبِيَّةُ: البَابُونجُ الرُّومَانِي، أَفْحُون شَرِيف، البَابُونجُ النَبِيل، البَابُونجُ العَطْرِي، البَابُونجُ الكَبِير، البَابُونجُ، الأَرِييَانِ النَبِيل، بَابُونجُ أَنْجُو.

• **Latin name:** Chamaemelum nobile (L.) All.

• **En français:** Camomille noble, Camomille romaine, Anthémis noble, Grande camomille, Camomille reine d'Anjou, nommée par les anglophones.

• **In English:** Roman chamomile, English chamomile, garden chamomile, ground apple, low chamomile, mother's daisy or whig plant.

• **وَقْتُ طُلُوعِ الزَّهْرِ:** جَوِيلِيَّة/ يُولْيُو إِلَى سِبْتَمْبَر/ أَيْلُول.

• **الْإِزْتِفَاع:** من 15 إلى 30 سَنْتِمِتر.

• **التَّسْوِيقُ المَحَلِّي:** هو أَكْثَرُ الأَنْوَاعِ الَّتِي يَجْرِي تَسْوِيقُهَا عَن طَرِيقِ الخَطَأِ عَلى أَنَّهَا بَابُونجُ حَقِيقِي.



الرسم التوضيحي للبَابُونجِ الرُّومَانِي.

• **الطَّبُّ الشَّعْبِي:** مَسْكَنٌ لِلأَلَمِّ، مُضَادٌّ لِلتَّشْنُجِ، عُسْرُ الهُضْمِ، مُدَّرٌ لِلبَوْلِ، طَارِدٌ لِلرِّيحِ، مُقَوِّيٌّ لِلْمَعِدَّةِ، مَعْرَقٌ، مَقِيءٌ (فِي الجَرعَةِ الزَّائِدَةِ)، نَزَلَاتُ البَرْدِ، عُسْرُ الطَّمْثِ، الأَلَمُ العَامُّ، دَاءُ السَّكَّرِيِّ.

• **بِيئَةٌ مَصطنَعَةٌ (فِي المَخْتَبَرِ):** مُضَادٌّ لِلأَكْسِدَةِ، مُضَادٌّ لِلسرطانِ، مُضَادٌّ لِلْمِيكروبياتِ، مُضَادٌّ لِلْفَطْرِيَّاتِ، مُضَادٌّ لِتَكْدُسُ الصُّفِيَّاتِ.

• **التَّجَارِبُ عَلى الحَيَوَانِ:** مُضَادٌّ لِتَسْمُمِ الكَبِدِ، مُضَادٌّ لِلالتهابِ، خَافِضٌ لِسَكَّرِ الدَّمِّ، مُضَادٌّ لِلإِخْتِلَاجِ، مُوسِّعٌ قَصبِيّ.

• **التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّةُ:** التَّجَارِبُ ذَاتُ الجُودَةِ العَالِيَةِ (الدراسات على البَشَرِ) غَيْرُ مَتَوَقَّعَةٌ عُمُومًا.

• **المَوَئِلُ:** السُّهولُ، سُفُوحُ الجِبَالِ، جَنَبَاتُ الطَّرِيقِ.

• **التَّوَزُّعُ الجُغْرَافِيّ الحَيَوِيّ:** الجَزَائِرُ، جُزُرُ الأَزُورِ، بَرِيطَانِيَا العُظْمَى، أيرلندا، المَغْرِبِ، البَرْتِغَالِ، إسبانيا.



Chamaemelum nobile (L.) All.

date de la photographie: 11/07/2017.

[بابونج روماني]

[المراجع]

- Ali Esmail Al-Snafi. MEDICAL IMPORTANCE OF ANTHEMIS NOBILIS (CHAMAEMELUM NOBILE) - A REVIEW. Asian Journal of Pharmaceutical Science & Technology. Vol 6|Issue 2| 2016 |89-95.

21: البَابُونَج الحَقِيقِي:

• الأَسْمَاء الشَّائِعَة:

• العَرَبِيَّة: البَابُونَج الحَقِيقِي، البَابُونَج الأَلمَانِي، البَابُونَج البَرِّي، عين القط، نقاح الأرض، هبّة الحقل، قريان الحقل.

• **Latin name** : Matricaria chamomilla L.

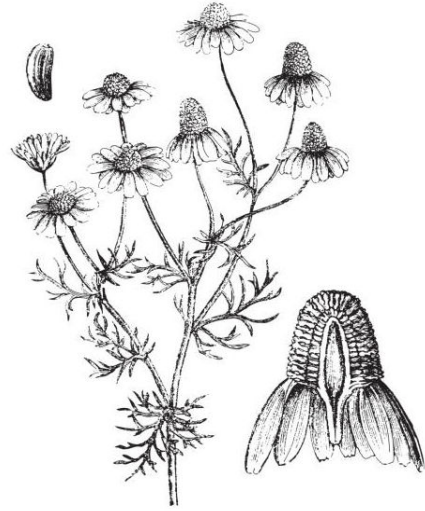
• **Synonym**: Matricaria recutita.

• **En Français** : Camomille tronquée, Camomille sauvage, Camomille vraie, Camomille allemande, Petite camomille, camomille vulgaire, camomille sauvage, camomèle, Camomille oeil-de-boeuf, Oeil du soleil, Matricaire camomille, Matricaire tronquée.

• **In English** : German chamomile, Hungarian chamomile (kamilla), wild chamomile, blue chamomile.

• **وَقْت طُلُوع الزَّهْرِ**: فِبرَير/شَبَاط إلى أكَتُوبر/تَشْرين الأوَّل.

• **الإزْتِفَاع**: من 15 إلى 60 سَنْتِمِتر.



الرسم التوضيحي للبَابُونَج الحَقِيقِي.

• **التَّسْوِيق المَحَلِّي**: هذا هو البَابُونَج الحَقِيقِي الذي يجري خلطه مع باقي الأنواع التي ذكرناها، وليست هذه فقط، بل هناك أنواع أخرى لم نذكرها. البَابُونَج الحَقِيقِي هو الذي سنركّز عنه في هذه المقالة.

• **الطَّبِّ الشَّعْبِي**: جرى توثيق أكثر من 100 استعمال طبي للبَابُونَج الحَقِيقِي في الطَّبِّ الشَّعْبِي، القديم والحديث.

• **بِنَاء مَصطنَعَة (في المَخْتَبِر)**: خضع إلى أكثر من 100 تجربة في الأنبوب في المَخْتَبِر.

• **التَّجَارِب على الحيوان**: خضع إلى أكثر من 200 تجربة في التجارب على الحيوانات.

• **التَّجَارِبُ السَّرِيرِيَّة**: خضع إلى حوالي 35 دراسة سريريّة (= الدَّرَاسَات على البَشَر).

• **الموئل**: السُّهول، سُفُوح الجبال، جَنَبَات الطرق. يجري حاليًا زراعتها بنجاح في معظم مناطق العالم.

• **التَّوَرُّع الجُغْرَافِي الحَيَوِي**: أفغانستان، ألبانيا، الجزائر، أطي، النمسا، جُزُر الأَزور، بيلاروسيا، بلجيكا، بلغاريا،

بورياتيا، جزر الكناري، شمال وشرق وجنوب روسيا الأوروبية، شمال جنوب وسط الصّين، جنوب شرق الصّين، فُبرص،

تشيكوسلوفاكيا، الدانمَارك، شرق بحر إيجه، مِصر، فنلندا، فَرَنسَا، ألمانيا، اليُونان، المجر، الهند، إيران، العراق،

إيركوتسك، إيطاليا، كازاخستان، قَزغيزستان، كُوريا، كراسنويارسك، جزيرة كريت، القريم، لبنان، سورِيَّة، مَنشُورِيَا، مَنغُولِيَا،

المغرب، ميانمار، هولندا، شمال وغرب أوروبا، النُّرويج، باكستان، فلسطين، البُرْتغال، رومانيا، ساردينيا، صقلية،

سيناء، إسبانيا، السويد، سويسرا، طاجيكستان، القوقاز، تركيا، ثُفَا، أوكرانيا، أوزبكستان، فيتنام، غرب الهيمالايا، غرب

سيبيريا، شينجيانغ، ياكوتسك، يوغوسلافيا.



Matricaria chamomilla L.

date de la photographie: 25/05/2014.

[بابونج حقيقي]

كما أسلفنا يجري استخدامُ عدّة أنواعٍ متشابهةٍ من البابونج في الحالات الصحيّة، كما أنّه هناك أنواع ليست شبيهة ولكن يطلق عليها أيضاً البابونج، إلّا أنّ هذا النوع الأخير الحقيقيّ « M. chamomilla » هو الأكثر شيوعاً في الاستخدام، والأكثر شيوعاً في الأبحاث العلميّة، ولذلك سنركّز عليه هنا.

وبالنسبة لباقي الأنواع المذكورة أنفاً لا يمكن أن نقول أنّها تخلو من المنافع الصحيّة، ولكنّها لم تخضع إلى دراساتٍ علميّةٍ وافيةٍ التي تُثبت أنّ لها نفس خصائص البابونج الحقيقيّ « M. chamomilla ». وعلى الرّغم من عدم وجود إثباتاتٍ علميّةٍ حتى اليوم لذلك، فإنّه في المقابل لا توجدُ دراساتٌ تنفي تلك الجدوى المقترحة. كما أنّ كلّ تلك الأنواع المذكورة أنفاً من المرجّح أن تكون مأمونيّة الاستعمال بجرعاتٍ صغيرةٍ وفتراّتٍ زمنيةٍ محدودةٍ لمعظم البالغين للذين ليس لهم ردُّ فعلٍ تحسسيّ اتجاه الفصليّة المركّبة.

● **تنويه:** الأنواع التي ذكرناها ليست هي فقط التي تشبه البابونج، لا يزال هناك أنواع شبيهة أخرى، أو غير شبيهة ولكن يطلق عليها اسم بابونج. لم يتسن لنا ذكرها نظراً لكثرتها وعدم توفر معلومات مقبولة عنها، لذلك فهي لبت مأمونيّة الاستعمال في مجال النّدّاوي، ومنها مايلي في هذا الجدول:

الاسم العربي:	الإسم العلمي بالحروف اللاتينية:	التوزع الجغرافي الحيوي:
بابونج فلسطيني.	Anthemis palaestina.	فلسطين، قبرص، جزر شرق إيجه، العراق، كريت، لبنان - سوريا، تركيا.
بابونج خلبي.	Anthemis hebronica.	إيران، لبنان، سوريا، فلسطين، سيناء.
بابونج أرونسون.	Anthemis aaronsohnii.	لبنان، سورية.
بابونج لبنان.	Anthemis bornmuelleri.	قبرص، لبنان، سورية، فلسطين، سيناء.
بابونج تشيا.	Anthemis chia.	ألبانيا، قبرص، بحر إيجه، مصر، اليونان، إيطاليا، كريت، لبنان، سوريا، فلسطين، صقلية، سيناء، تركيا، يوغوسلافيا.
بابونج مكّب.	Anthemis brachycarpa.	فلسطين
بابونج أبيلا	Anthemis abylaea.	المغرب.
بابونج ذهبي الأزهار	Anthemis chrysantha.	الجزائر، اسبانيا.
بابونج ملتبس.	Anthemis confusa.	الجزائر، ليبيا، تونس.
بابونج قرني.	Anthemis cornucopiae.	لبنان، سورية، فلسطين.
بابونج مشطي	Anthemis corymbulosa.	العراق، تركيا.
بابونج برقة.	Anthemis cyrenaica.	ليبيا.
بابونج راشيا.	Anthemis rascheyana.	العراق، لبنان، سورية، فلسطين، السعودية
بابونج الصحراء.	Anthemis deserti.	مصر، العراق، لبنان، سورية، فلسطين، السعودية.
بابونج أحنائي الورق.	Anthemis leucanthemifolia.	لبنان، سورية، فلسطين، سيناء.
بابونج أدومي.	Anthemis edumea.	فلسطين.
بابونج إليزراي.	Anthemis eliezrae.	فلسطين.
بابونج عربي.	Anthemis gharbensis.	المغرب.
بابونج هاوسنخت.	Anthemis haussknechtii.	إيران، العراق، لبنان، سورية، منطقة القوقاز، تركيا.

العراق ، فلسطين .	Anthemis maris-mortui.	بَابُونَج بحر الميت .
مصر ، فلسطين ، السعودية ، سيناء .	Anthemis indurata.	بابونج جاسيء
المغرب .	Anacyclus maroccanus.	بَابُونَج مراکش .
قبرص ، مصر ، إيران ، العراق ، كريتِي ، الكويت ، لبنان ، سوريا ، ليبيا ، فلسطين ، السعودية ، سيناء ، تركيا ، اليمن .	Anthemis pseudocotula.	بَابُونَج شبيه الأَقْحوان .
إيران والعراق ولبنان وسوريا وفلسطين وتركيا	Anthemis hyalina.	بَابُونَج هِيالينيّ .
مصر ، العراق ، فلسطين ، السعودية ، سيناء .	Anthemis zoharyana.	بَابُونَج زوهاري .
السعودية ، اليمن .	Anthemis yemensis.	بَابُونَج يمنيّ .
المغرب .	Anthemis tenuisecta.	بَابُونَج مغربيّ .
العراق ، إيران .	Anthemis susiana.	بَابُونَج سوسيانا .
الجزائر ، المغرب .	Anthemis stiparum.	بَابُونَج جزائري .
الجزائر ، بالياريس ، كورس ، فرنسا ، إيطاليا ، لبنان - سوريا ، سردينيا ، صقلية ، تونس	Anthemis secundiramea.	بابونج ثنائيّ العَصِيّ .
مصر ، العراق ، الكويت ، فلسطين ، السعودية ، سيناء	Anthemis melampodina.	بابونج أسود القدم .
قبرص ، فلسطين ، تركيا .	Anthemis parvifolia.	بَابُونَج صغير الأوراق .
أفغانستان ، دول الخليج ، إيران ، العراق ، لبنان ، سورِيّة ، عمان ، باكستان ، طادجيكستان ، تركمانستان ، أوزبكستان .	Anthemis odontostephana.	بَابُونَج أودونتوستيفانا .
الجزائر ، المغرب .	Anthemis monilicostata.	بَابُونَج مضلع الفَلَادَة .
الجزائر ، المغرب .	Anthemis mauritiana.	بَابُونَج موري .
ألبانيا ، الجزائر ، جزر الأزور ، جزر الكناري ، كورس ، فرنسا ، إيطاليا ، لبنان - سوريا ، ليبيا ، ماديرا ، المغرب ، فلسطين ، البرتغال ، صقلية ، إسبانيا	Anacyclus radiatus.	بَابُونَج شُعاعيّ .
ألبانيا ، النمسا ، بلجيكا ، بلغاريا ، تشيكوسلوفاكيا ، ألمانيا ، بريطانيا العظمى ، اليونان ، المجر ، إيران ، إيطاليا ، لبنان ، سوريا ، شمال وجنوب القوقاز ، النرويج ، بولندا ، البرتغال ، رومانيا ، سويسرا ، تونس ، تركيا ، تركمانستان ، أوكرانيا ، يوغوسلافيا	Cota austriaca.	بابونج نمساويّ .
ألبانيا ، الجزائر ، النمسا ، بلغاريا ، شرق بحر إيجه ، فرنسا ، اليونان ، إيران ، إيطاليا ، كريتِي ، لبنان - سوريا ، شمال القوقاز ، بولندا ، رومانيا ، صقلية ، إسبانيا ، عبر القوقاز ، تركيا ، تركيا في أوروبا ، أوكرانيا ، يوغوسلافيا	Anthemis cretica.	بَابُونَج جبليّ .

• البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ:

البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ هو نَبْتَةٌ عَشْبِيَّةٌ حَوْلِيَّةٌ من فصيلةِ المُرْكَبَاتِ، سريعةُ النُّمُو كثيرةُ الفروع وتزهَرُ بعد شهرين من الزرع فقط، أزهارها صفراء صغيرة رائحتها العطرية قويّة ومميّزة تشبه رائحة النفاح، ولها نوعين من الأزهار: الأولى أزهار شعاعية بيضاء اللون متجاورة في الوسط الخارجي محدودة العدد. والثانية أزهار قُرْصِيَّةُ الشكل صغيرة كثيرة العدد صفراء اللّون شكلها أُنبُوبِيّ، وشكل القرص مُجَوَّف ومخروطي الشكل.

يملك البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ شهرة واسعة في كلِّ أنحاء العالم، فقد جرى مؤخرًا نشر أكثر من سبعة مئة من الأوراق البحثية في الدُوريات العِلْمِيَّة المختلفة حيثُ أثبتت أنها تحتوي على مواد طبيّة في غاية الأهميّة، بدءًا بمضادات الالتهابات، مرورًا بالمضادات الحيوية الطبيعية، وانتهاء بمضادات التشنُّجات، وهي ملطفات جيّدة ومفيدة للجسم، خصوصًا للجهاز الهضمي والعصبي. واستُخدمت كعشبة طبيّة منذ عصور قديمة، وكان جوهر استعمالها التغلُّب على المشاكل المعديّة والمعوية، ولا يزال هذا الاستعمال منتشرًا، إضافةً إلى استعمالاتٍ أخرى.

ويستحوذ البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ على اهتمام ملحوظ من الباحثين الطبيين لمعرفة المزيد عن تأثيراته الصحية، وهو ما قال عنه الباحثون من جامعة ولاية بنسلفانيا إنه يأتي كنتيجة طبيعية باعتبار أن البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ أحد أقدم العلاجات العشبية في أنواع مختلفة من الطب القديم في أوروبا والمناطق الآسيوية والأفريقية المُطلّة على البحر الأبيض المتوسط. وتؤكد تقارير منظمة الصحة العالمية «WHO»، إن 80% من سكان العالم يستعملون البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ للوقاية من الأمراض المعدية مثل نزلات البرد والأنفلونزا، إذ تؤكد أن أكثر من مليون كوب يتناول منه يوميًا. وفي عام 1987 صوّت اتحاد العطارين الألمان على أنها أفضلُ عشبة طبيّة، ومزال...

• كيف يستخدم البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ ؟

تُستخدم رُوسُ زهرِ البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ لتحضير شاي أو خلّصاتٍ سائلة أو كبسولات أو أقراص. كما يمكن أن تُطبَّق العشبةُ على الجلد أيضًا بشكل رُهيم أو مرهم، أو تُستخدم كعسول للقم.

• المكوّناتُ الفعّالة في البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ.

• الفوائد الصحيّة العِلاجِيَّة والوقائيّة المحتملة من زُهورِ البَابُونَجُ الحَقِيقِيِّ ترتكز على محتواها الكيمائي النباتي « phytochimie »، وقد جرى فحصها في كل من الدراسات البشرية والحيوانية. وقد تبين أنّ المركبات النشطة الرئيسية في البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ لديها خصائص مضادات الأكسدة، ومضادات الميكروبات، ومضادة لترسب الصفائح الدموية « antiplaquettaire »، ومضادة للالتهابات. وتشمل الخصائص المفيدة الأخرى الوقاية الكيمائيّة (علميًا: « chemoprevention » أي بغرض الوقاية من مرض أو عدوى)، وأنشطة خفض الكولسترول السيء، والتأثيرات المضادة لتلف الحينات « antigenotoxic effects »، والآثار المهدئة.

• وبمراجعة المكوّنات ذات الفاعلة الحيوية في زهور البَابُونَجُ الحَقِيقِيِّ، نجد أنها تحتوي على فئات مختلفة منها، وقد جرى التعرّف على أكثر من 120 مركبًا فيها^{[1][2][3][4][5][6][7][8][9][10]}، منها نحو 40 مركبًا من الفلافونيد « Flavonoids » المضادة للأكسدة، و28 مركبًا من تيريبيونيد « Terpenoids » العطريّة التي منها مركبات ألفا « alpha » وبيتا

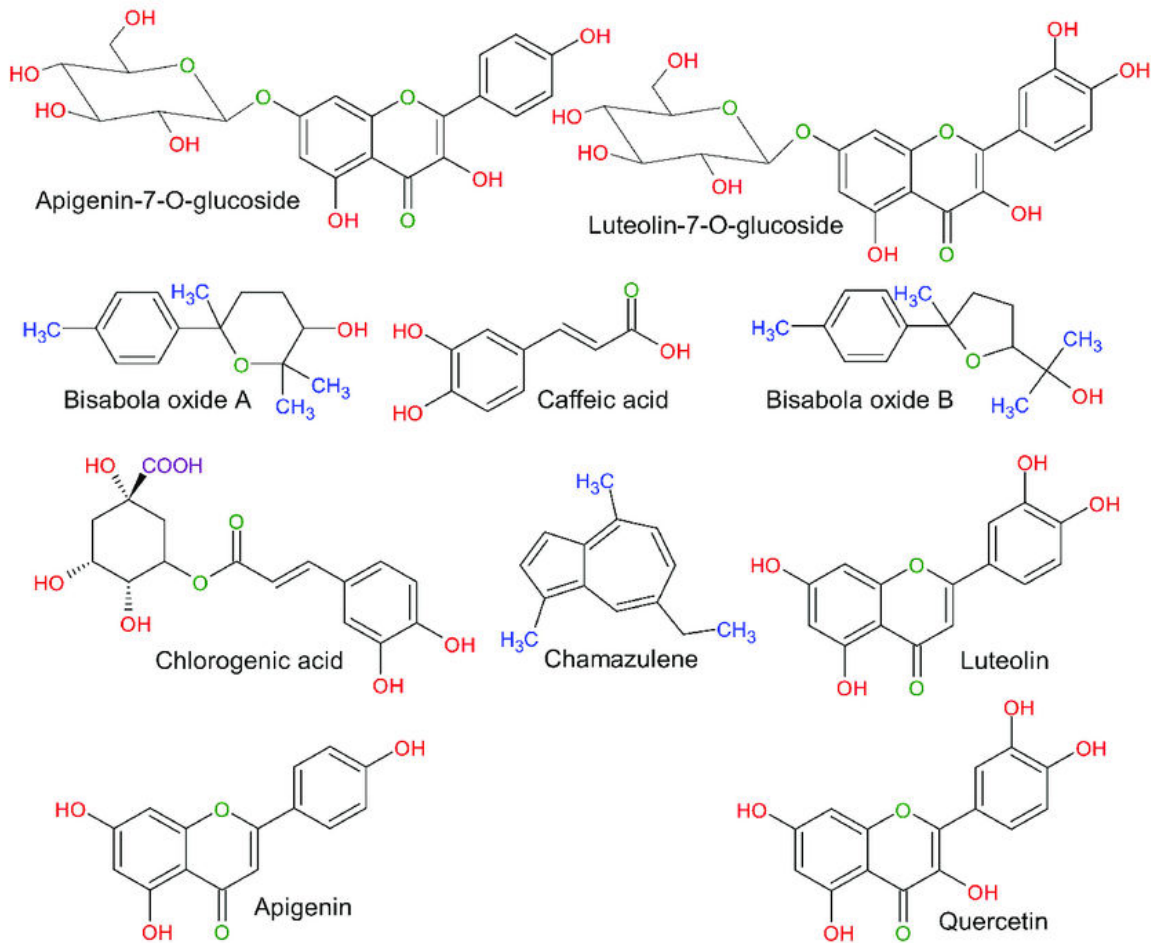
باينين «beta-pinene»، ومركبات الكامفين «Camphene»، وسابينين «Sabinene»، وألفا بيزابلول «alpha-bisabolol»، وأزيولين الأزرق «Azulene»، وغيرها من المركبات التي لها تأثيرات عضوية شتى. وعلى سبيل المثال، فإن مركبات أزيولين التي تتوفر بشكل أكبر في البابونج الحقيقي هي مادة مضادة للالتهابات. ومركبات ألفا باينين هي موسعة للشعب الهوائية في الرئة، إضافة إلى كونها مضادة للالتهابات، ومضادة للميكروبات، وتعمل على عدة مناطق في الدماغ كمغير إيجابي على مستقبلات غابا «GABA» الدماغية وعلى مستقبلات التصاق العقاقير الشبيهة بالديازيبام «Diazepam» (دواء مهدئ ومركن ومرخ للعضلات من فئة البنزوديازيبينات «benzodiazepines»)، وهو ما قد يُفسر تأثيراتها في تخفيف القلق وتسهيل النوم والمساعدة على الإسرخاء. ومركبات ألفا بيزابلول لها قدرة على التغلغل عبر الجلد للوصول إلى مناطق أعمق، ولذا يمكن أن تكون فاعلة كمادة مضادة للالتهابات عبر تثبيط إنتاج مواد التي تسبب الالتهاب.

كما أنه قد جرى تحديد المركبات المحددة المعنية بالوقاية من السكري في البابونج الحقيقي، وهي أربعة^[11]، وهي «أبيجينين = Apigenin».

«أبيجينين-7-0-غلووسيد = Apigenin-7-O-glucoside».

«(ز)-2-هيدروكسيلي-4-حمض الميثوكسيناميك = (Z)-2-hydroxy-4-methoxycinnamic acid».

«(أ)-2-هيدروكسيلي-4-حمض الميثوكسيناميك = (E)-2-hydroxy-4-methoxycinnamic acid».



هيكل التربينويدات في مسخلص ازهار البابونج الحقيقي.

• ما هي الآلية التي يعمل بها البابونج الحقيقي ؟

• الآلية التي يعمل بها البابونج الحقيقي في تأثير على صحة الإنسان غير معروفة بالشكل الكامل. ومع ذلك، فهو يمكن أن يعمل بعدة آليات مختلفة ، منها كما يلي:

• **مضاد للالتهاب:** المُسْتَخْلَصُ المائي للبَابُونج الحَقِيقِيّ (= الماتريكازيا الكَامُومِيلا) يَعْمَلُ على إعاقة عَمَلِ إنزيم في الجِسم يسمّى السيكلو أوكسيجيناز - الثاني « cyclooxygenase-2 » تختَصِرُ بـ « COX-2 »؛ فهذا الإنزيم يشارك في إنتاج البروستاغلاندين «prostaglandins» يختَصِرُ بـ « PG »، الَّذِي يُسَبِّبُ الألمَ والتورمَ والالتهاب. ويجري إنتاج البروستاغلاندين « PG » استجابةً لإصابات وأمراض وحالات معينة، ويسبب الألم والتورم والالتهاب. ويؤدي البابونج الحقيقي إلى وقف إنتاج البروستاغلاندين « PG »، وبذلك يكون فعالاً في الحد من الالتهاب والألم. ومن الجدير بالذكر إلى أنّ آليّة البابونج الحقيقي التي تعيق بها عمل إنزيم « COX-2 »؛ تختلف عن الأدوية الصناعيّة المضادّة للالتهاب غير ستيررويدية « NSAIDS »، مثل الإيبوبروفين « ibuprofen » والأسبرين « aspirin » ، لذا فإنّ الموادّ الطبيعيّة الموجودة في البابونج الحقيقي تُقلّل من الألم والالتهاب، ولكنّها تكون أقلّ احتمالاً من المسكّنات الصناعيّة « NSAIDS » للتسبب في آثار جانبية على المعدة والأمعاء. لذلك، البابونج الحقيقي قد يوازي في بعض الأحيان مسكّنات الألم الصناعيّة ولكن، بدون آثار جانبية سيئة على الجسم^[12]. (يمكن أن يساهم الالتهاب المزمن - وهو عملية طبيعيّة في الجسم، لكنّها تحدث بشكل خاطئ - في الإصابة بحالات مرضيّة تتراوح بين مرض القلب والسكري والسرطان؛ والأخطر من كلّ ذلك عدم إدراك المريض لإصابته بهذه الحالة).

• **فعال للغاية في السيطرة على داء السكري:** يُساعد البابونج الحقيقي على خفض مستويات السكر في الدم عن طريق زيادة تحسّس خلايا الكبد والدهون والعضلات للأنسولين، حيث تتمكّن هذه الخلايا من إزالة الغلوكوز « glucose » من الدم بشكل أكثر فعالية. وتحافظ على أداء الخلايا في البنكرياس (خلايا بيتا) التي تُنتج الأنسولين. وبذلك يُساعد على التحكم بمستويات السكر في الدم، والحيولة دون ارتفاع مستواه؛ أيّ أنّه يُساعد على ضبط مستويات سكر الدم ضمن الحدود الطبيعيّة. علاوةً على ذلك يخفّض السكر ببطءٍ ولكنه مُستقرّ ويخلو من خطورة الخفض الشدّيد لمستوى السكر. بالإضافة إلى أنّ البابونج الحقيقي خفّض مُستوى السكر بالأشخاص الطبيعيين بأمان^[13]. إنه ببساطة قد يكون شرب منقوع البابونج الحقيقي مفيداً في السيطرة على مرض السكري أو حتى الوقاية منه.

• **مهدئ ومضاد للاكتئاب:** البابونج الحقيقي هو أحد الخيارات ذات الشعبية الواسعة بين الخيارات المعالجة التي قد يطرحها الطبيب على مريض الاكتئاب. يمكن أن يؤثّر البابونج الحقيقي في مستقبلات خاصّة في الدماغ تُسمّى مستقبلات غابا-أ « GABA-A »، مسببةً تحرُّر الناقل العصبي المهدئ « GABA » من الدماغ. ومن الجدير بالذكر أنّ « GABA » هو الناقل العصبي الذي يعمل على تهدئة الأعصاب، فهو يساعد على توازن النشاط العصبي في المخ، ويشارك في إحداث النعاس، والحد من القلق، ويؤدي إلى استرخاء العضلات، ويمكن مشابهة تأثيرها على المستقبلات في الدماغ مع تأثيرات مماثلة من الديازيبام « diazepam » أو الألبرازولام « alprazolam »، لكن خلافاً لمثل هذه العقاقير لا يوجد لعشبة البَابُونج الحَقِيقِيّ أية تأثيرات جانبية خطيرة ولا تشجّع على الإدمان^[14].

• **مضاد للروماتيزم:** يبدو أنّ البَابُونج الحَقِيقِيّ، يمنع تطور أمراض التهاب المفاصل الروماتيزمية « arthritis »، حيث يثبّط النشاط المفرط للجهاز المناعي الذي يسبب التهاب المفاصل الروماتويدي. وهذا في الواقع ما يؤدي إلى إبطاء تطور المرض الأساسي. التهاب المفاصل الروماتويدي هو مرضٌ مناعيّ ذاتيّ « autoimmune disease »، ويعني

ذلك بأن الجهاز المناعي - الذي يُفترضُ به مقاومة العدوى والعناصر الغريبة عن الجسم - يقوم بمهاجمة الخلايا المبطنة للمفصل عن طريق الخطأ، ممَّا يؤدي إلى تورُّمها، وتحديد حركة المفصل، وجعله مؤلماً. ومع مرور الوقت، يمتدُّ هذا الضررُ ليصلَ إلى المفصل ذاته والغضروف المفصلي والعظام المجاورة. لا تُعرَف آليَّة عمل البَابُونج الحَقِيقِي بالشكل الكامل في التأثير على مرض التَّهابُ المَفَاصِلِ الرُّوماتويدي، ومع ذلك، يبدو أَنَّهُ يمنع تفعيل وتكاثر خلايا الدم البيضاء المعروفة باسم الخلايا اللمفية (اللمفاويات)، والتي تعدُّ مسؤولةً عن التسبُّب في الالتهاب. وعن طريق منع تفعيل هذه الخلايا اللمفاوية وتخفيض مستويات الدم من المواد الكيميائية الالتهابية، يتحسَّنُ المرضُ؛ فمن المؤكَّد أَنَّ التَّهابَ المَفَاصِلِ الرُّوماتويدي يَنجم عن خَلَلٍ في الجهاز المناعي في الجسم كم أسلفنا؛ وبتقليل التهاب المفاصل عن طريق التثبيط المناعي، يُساعد البَابُونج الحَقِيقِي على تخفيف الألم، حيث يعمل على تثبيط عمل بروتين في الجسم يستخدم في عمليات نقل الإشارة والتواصل ما بين الخلايا والذي يُسمَّى السيتوكينات « Cytokines »، حيث يستطيع تفعيل مجموعة كاملة من جينات الالتهاب من خلال الضغط على زر خطير يسمى « nuclear factor kappa-light-chain-enhancer of activated B cells » يختصر « NF-kB » (العامل النووي المُعزِّز للسلسلة ضوئية كابا في الخلايا البائية النشطة). والتي تعمل كمراسيل لجهاز المناعة، وتسبب الالتهاب في المفاصل؛ البَابُونج الحَقِيقِي تُعَوِّق نشاط هذا العامل « NF-kB » وتمنعه من التسبب في المزيد من الالتهاب. ولذلك، قد يعدُّ استعمال البَابُونج الحَقِيقِي موضعياً أو عن طريق الفم دواءً للتغيرات النَّاجمة عن التهابات المفاصل، حيث يقلل الالتهاب، ويساعد على تقليل الأعراض ويحمي المفاصل من أيِّ ضرر إضافي^[15].

• **لِلوَقَايَةِ أَوْ العِلاجِ من قرحات المريء والمعدة والجزر المعدي المريئي:** يبدو أَنَّ البَابُونج الحَقِيقِي تُنَبِّطُ بطريقةٍ نوعيَّةٍ معتمدة على الجرعة الإنزيم المعدي يسمَّى أُنْيَاز الهيدروجين والبوتاسيوم « H+/K+-ATPase » المسؤولة عن إفراز الحمض المعدي من الخلايا الجدارية في المعدة. يُفرز الحمض المعدي للمساعدة على الهضم عادة. ولكن، عند زيادة إفراز الحمض، تعبر كمية منه بشكل ارتجاعي للمريء، مسببةً الألم والشعور بالحرق، وهي ما يعرف بالحرقة الهضمية. كما أَنَّ زيادة إفراز الحمض يمكن أن تؤدي جدار المعدة والاثنا عشر، ممَّا يؤدي إلى قرحة المعدة والاثنا عشر. ولهذا، فإنَّ عُشْبَةَ البَابُونج الحَقِيقِيَّة يمكنها أن تمنع الأعراض المرضية وتخریب مخاطية قناة الجهاز الهضمي بسبب حمض المعدة أو العدوى الميكروبية^{[16][17][18]}.

• **مُضادَّةٌ لِلجَرَاثِم:** يعمل عن طريق التَّدخُل في قدرة بعض أنواع من الجراثيم على تشكيل جدران تحمي الخلية الجرثومية من البيئة المحيطة بها، ممَّا يضعفها ويكبح نموها^[19].

• **مُضادَّةٌ لِلفُطْرِيَّات:** من خلال التأثير في إحدى المواد الداخلة في تركيب جدار الخلية، ممَّا يؤدي إلى تسرُّب محتويات الخلايا الفطرية، ومن ثَمَّ موتها^[20].

• **مُضادَّةٌ لِلأَكْسَدَةِ:** يحتوي على مضادات أكسدة تُساعد على منع تلف أو تضرُّر الخلايا الذي تُسببه الجذور الحرَّة (جزيئات شديدة التفاعل يمكن أن تؤدي وظيفة الخلايا)^[21].

• **مُضادَّةٌ لِلصُّدَاع:** يعتقد أَنَّ البَابُونج الحَقِيقِي تقلل تَوَسُّع الأوعية الدموية في الدماغ، والذي يسبب الصُّدَاع النَّصْفِي^[22].

• **مَنْظِمَةٌ لِلجِهَازِ المِنَاعِي:** يعتقد أَنَّ ذلك يجري بمنع إختلال التوازن في وظائفه، وبذلك يجعل الجسم غير قابل لمرض من الأمراض، وقوة لمقاومة المرض. وقد أجريت دراسة علي أربعة عشر متطوعاً تناولوا نحو أربعة أكواب من شاي البَابُونج يوميا لنحو أسبوعين وأظهرت عمليات تحليل البول المأخوذة من المتطوعين أن الشاي عمل علي إحداث تغييرات من تركيبة البول وإفراز مواد ومركبات تعمل علي مضاعفة قدرات الجسم المناعية لمكافحة أعراض نزلات البرد^[23].

• **خافض لضغط الدم:** يعمل على توسيع الأوعية الدموية في الجسم لخفض ضغط الدم عن طريق تثبيط الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين «angiotensin-converting enzyme inhibitors»، وهذا ما يحسّن إمداد القلب بالدم والأكسجين، وتقليل الجهد الواقع على القلب ليقوم بضخّ الدم بجهدٍ أقلّ^[24].

عاملٌ مسكّنٌ للألم العصبيّ (مضادّ استقباليّ الألم): يُقلّل من عدد الإشارات الألمية الصادرة عن الأعصاب المتضرّرة^[25].

• صحّة العظام:

يعتقد أن البابونج الحقيقي قد يساعد على الآتي:

1- تنشيط الأرومات العظمية (= الخلية البانية للعظم) « osteoblasts »، وهي خلايا تعمل على بناء أنسجة عظمية جديدة، إذ قد تساعد خلاصة البَابُونج الحَقِيقِيّ على تحفيز تمايز هذه الخلايا^[26].

2- مقاومة تأثير هرمون الأستروجين، فتبعاً لإحدى الدراسات قد يمتلك البَابُونج الحَقِيقِيّ خواص مقاومة للأستروجين، والأستروجين قد يلعب دوراً في الإصابة بمرض تخلخل العظام لدى النساء اللواتي تجاوزن سن انقطاع الطمث^[27].

3- مقاومة الالتهابات وتسكين الآلام، بالإضافة لتخليص الجسم من السموم، وهي ميزات قد تجعل البَابُونج الحَقِيقِيّ مفيداً لبعض أمراض العظام والمفاصل.

• **يحثّ على عملية التهام الذات في الجسم:** إنّ التهام الذات هو آليّة تدميرٍ طبيعيّة تقوم فيها الخلايا في الجسم بتفكيك وبصورة منظمة- المكونات غير الضرورية أو المعطوبة داخل الخلية، وتسمح بعملية تقويض (أيض هدمي) منظم وإعادة تدوير مكونات الخلية. وهذه العملية أساسية في تجدد الخلايا. إنّ فشل أو نقص عملية التهام الذات يسبّب تراكم القمامة الخلوية في الجسم من إفرازات، وبقايا الالتهابات ومكونات ضارة تسبّب تدمر الخلايا، ممّا يقلّل من كفاءتها الوظيفية، كما قد تبيّن في التجارب المختبرية أنّ الخلّل في عملية التهام الذات لا يمكن للجنين أن ينمو بطريقة طبيعية، وتُهدد للإصابة بالسرطانات والعدوى المتكرّرة. إنّ تعريض خلايا سرطان الكبد وعدة سرطانات أخرى لمحلول يحوي خلاصة زهور البَابُونج الحقيقي، قد أدى إلى موتها بالكامل، وذلك إما بالاستماتة؛ أو ما يعرف بالموت الخلويّ المبرمج « apoptosis » أو بالالتهام الذات « autophagy » (أي إنها هاجمت نفسها بنفسها)^{[28][29]}. لكن جاءت هذه النتيجة بعد تجارب مخبرية لم تشتمل على البشر؛ لذلك ينبغي التتويّه إلى أنّ هذا البحث لا يزال في مراحله الأولى، وأنّه يشتمل على الخلايا المزروعة في المختبر أو فئران التجارب حتّى الآن. وتُعد نتائج هذه الدراسة مشجعة للغاية، ولكن الحاجة قائمة لإجراء المزيد من التجارب السريرية كبيرة، ذات تصميم جيّد، على البَابُونج الحقيقي.

• **مليّن:** يعمل من خلال تشجيع عضلات الأمعاء على زيادة حركتها لإخراج الفضلات، وهي لا تحدث مغص أو إسهال شديد مثل ما يحدث مع عشبة السنّا.

• **جماية وظائف الكبد:** يساعد مستخلص البَابُونج الحقيقي في حماية خلايا الكبد من التلف الناتج عن دواء الميثوتريكسات « methotrexate-induced »، كما وجد الباحثون أن البَابُونج الحقيقي يساعد في حماية الكبد من التلف الناتج عن استهلاك الكحول^[30].

1- الادعاءات الاستشفائية الموثقة في الطب الشعبي:

للبابوج الحقيقي تاريخ طويل من الاستخدام الدوائي في كل من الطب القديم والحديث. ويعد نباتاً طبيياً في العديد من الثقافات على مدى قرون، وبمحصلة نصاب أنواع الطب القديم والحديث لدى مختلف الشعوب، تكوّنت مجموعة من النصاب في طب الأعشاب « phytothérapie » اليوم حول الحالات التي تفيد فيها تناول أزهار البابونج الحقيقية. هذه الإستطبابات التي سنذكرها جرى جمعها من كتب عديدة منها القديمة والحديثة.

كما جرى عمل مراجعة إستببانات « questionnaire » منشورة حديثاً في المجالات العلمية، وعلى الرغم من عدم وجود إثباتات علمية حتى اليوم لجميع تلك الاستخدامات. فإنه في المقابل لا توجد دراسات تنفي تلك الجدوى المقترحة. ومن هذه الاستخدامات:

داء السكرى (النمط الأول والثاني)^[31]، الأضطرابات العصبية « trouble névrotique »^[32]، مضاد للتشنج^[33]، المغص « colique »، الإسهال، تؤثر الأعصاب، الاكتئاب، الذبحة الصدرية، قارحة الفم، آلام الحيض، الحمى، الدمل، الأحماج^[34]، نزلات البرد، مهديء، تشنج المعدة^[35]، آلام المعدة، التهاب الملتحمة « conjonctivite »، اضطرابات الجهاز الهضمي، السعال، عسر الطمث، طارد للغازات، عدوى الأعضاء التناسلية الأنثوية، الحصوات الكلوية، عدوى العين، الصداع، الأرق^[36]، مطهر، مطهر للعين، التهاب المعدة والأمعاء، العثيان، مضاد للقيء^[37]، الإجهاد، الألم العصبي، التهاب النسيج الخلوي « cellulite »، التهاب الفم، التهاب الحلق، التهاب الأذن، الربو^[38]، التواء المفاصل، كسور العظام، التهيجية العصبية، آلام العضلات^[39]، العناية بالشعر^[40]، انتفاخ العينين، تطهير الوجه، والأعضاء التناسلية^[41]، موقوي للجهاز المناعي^[42]، العناية بالعيون، العناية بالبشرة، أمراض المهبل^[43]، الحصر النفسي، التهاب مخاطية الأنف « rhinite »، التهاب الجذ، عسول للعين، عسول للفم^[44]، الحروق، اضطرابات وظائف الكبد^[45]، الإمساك، التقرحات، شدة الحساسية، الصداع النصفي (= الشقيقة)، الإكزيما، مطهر للجروح، حب الشباب، القلاع، التهاب اللثة^[46]، مدر للبول، أمراض المثانة والكلية، بديل عن القهوة، الإنفلونزا، التهاب المهبل، أمراض الرئة، ارتفاع درجة الحرارة، إزالة السممية، علاج الإدمان، منقي^[47]، التهاب المسالك البولية « urétérite »^[48] كوفيد-19^[49]، ضعف العظام^[50]، ضعف الدورة الدموية « urétérite »^[51]، السرطان، سرطان الثدي^[52]، داء الأمعاء المنهجة^[53]، الحمى المتقطعة^[54]، الهستيريا « hystérie »، الوهن العام « débilite générale »، حصوات المثانة^[55]، البواسير، انقطاع الطمث، فقدان الشهية « anorexie »، التهاب الشعب الهوائية، التشنجات (الطفولية) الناتجة عن التسنين، صرير الأسنان، الملازيا، التهاب الثدي، تهيج الجلد. نزيف اللثة، دوار السفر، الكدمات، هذيان الامتناع عن الكحول، حلمة مشقوقة، الطفح الحفاظي، طفح اللبالب السام جذري الماء، التهاب الأذن، انسداد القناة الدماغية، أمراض الأنف^[56]^[57]، أمراض الغدة الدرقية - الحميدة والخبيثة^[58]، زيادة الشعور بالعافية « bien-être »^[59]، المغص الطفلي^[60]، كوليرا الأطفال^[61]، الخراج الشرجي المستقيم^[62]، ألم العصب الوريكي (= عرق النسا)^[63]، الأرق، الكوابيس، عسر النوم، اضطرابات النوم، اضطراب القلق^[64]، التهاب الحنجرة والرغامى والقصبات^[65]، تحسين جودة الحيوانات المنوية^[66]، المس (= الجنون الناشئ عن أذى الشيطان للإنسان)، السيلان « blennorrhagie »، حكة القدم، آلام الكتف، السعال، البرقان، الشغي، حرقنة الفؤاد، الجرب، التهاب المرارة^[67]، الهديان الكحولي (= هذيان ارتعاشي)^[68]، الديدان الطفيلية^[69]، ضربته الشمس^[70]، التهاب المريء، التهاب القولون، الزحار، حمى القش، التشنج العضلي^[71]،

الغُدْب [72]، التَّزْيِف الرَّجْمِيّ بعد الولادة، العُصَاب، الوَيْ، التهابات الجهاز التنفّسي، مفرز الصفراء [73]، التهاب اللوزتين الحاد والمزمن، التهاب الحنجرة، التهاب المستقيم، الرُّبُو، الإصابة الإشعاعية [74].

• هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة لتقييم فعالية لأزهار البابونج الحقيقي لهذه الاستخدامات.

2- الإستطبّابات المدعّمة علمياً:

توضيح: قد تكون البابونج الحقيقيّة استناداً إلى الدراسات السريريّة القائمة على المراقبة المباشرة للمريض فعالة في الأمراض التّالية:

- 1- تخفيف أعراض اضطراب القلق المُتعمّم « désordre anxieux généralisé » [75].
- 2- يمكن أن تقلّل الأرق « insomnie » واضطرابات النوم الأخرى [76].
- 3- تخفيف اكتئاب ما بعد الولادة « dépression postnatale » [77].
- 4- تخفيف الأكتئاب « dépression » بالدرجات المتوسطة والخفيفة [78].
- 5- تخفيف حدة ضغط الدّم الانقباضيّ « pression systolique » [79][80].
- 6- تُساعد على خفض نسبة الكوليسترول الضارّ في الدّم (الدّهون السيئة LDL)، وتزيد في نسبة الكوليسترول الجيد (الدّهون الجيدة HDL).
- 7- يساعد على الحفاظ على صحّة القلب، نظراً لقدرته المحتملة على خفض ضغط الدّم وخفض مُستويات الكوليسترول السيء [81].
- 8- يقلّل من شدة ضيق التنفّس والقلق لدى مرضى قصور القلب المزمن « insuffisance cardiaque » [82].
- 9- يساهم في السيطرة على أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النّشاط « ADHD » [83].
- 10- يساعد على تخفيض مستوى السكّر « hypoglycémique » في الدّم بدون خطورة (أي يخلو من الخفض الشديد)، وينعش الحالة الصحيّة للمصابين بالنوع الثاني من داء السكّر، ويمكن أن يكون فعالاً ضدّ فقدان البصر « cécité » وأمراض الكلى وضعف عمّل الجهاز العصبيّ « système nerveux » وأمراض القلب والأوعية الدمويّة الناتجة عن داء السكّر [84].
- 11- الوقيّة منمقاومة الأنسولين « résistance à l'insuline » [85]، وهي حالة يقاوم فيها الجسم تأثيرات الأنسولين. ويحاول البنكرياس التعويض عن طريق إفراز المزيد من الأنسولين. قد تؤدي مقاومة الأنسولين في نهاية المطاف إلى نشوء السكّر من النمط الثاني.
- 12- تبين أنّه يعمل على حماية الجهاز الهضمي من الإصابة بالعديد من المشاكل الأمر الذي ينعكس بشكل إيجابي على صحّة عمليّة الهضم. حيث لوحظ أنّ منقوع البابونج الحقيقي يساهم في الحماية من الإصابة بالإسهال، وقرحة المعدة، وحموضة المعدة، وبالتالي تعزيز عملية الهضم بشكل ملحوظ [86].
- 13- يساعد على تنظيم حركة الأمعاء الطبيعيّة، لذلك يُعدّ فعالاً في علاج الإسهال قصير الأمد أو الإسهال المتكرّر.
- 14- يمكن أن في مُستويات هرمون التستوسترون « testostérone » وتحسين النواقل العصبية، ما يؤثر بشكل إيجابي على قدرة الرجال على الانتصاب والقذف.

- 15- يقلل الغثيان والقيء الناجمين عن العلاج الكيميائي « chimiothérapie » لدى النساء المصابات بسرطان الثدي^[87].
- 16- استخدام منقوع البابونج الحقيقي كعلاج تكميلي للأطفال المصابين بسرطان الدم يمكن أن يحسن مناعتهم (لأنه يزيد من تعداد كريات الدم البيضاء « globules blancs » التي تقل عندهم بسبب العلاج الكيميائي)^[88].
- 17- يخفف من أعراض القولون العصبي « syndrome du côlon irritable » بشكل كبير^[89].
- 18- يخفف من أعراض التهاب القولون التقرحي « colite ulcéreuse » بشكل ملحوظ نسبياً^[90].
- 19- تخفيف آلام الثدي^[91].
- 20- تخفيف متلازمة الفم الحارق أو حرق اللسان « glossodynie »^[92].
- 21- التخفيف من أعراض سن اليأس « âge climatérique » (الهبّات الساخنة « bouffées de chaleur » أو التعرق الليلي « Sueurs nocturnes »)^[93].
- 22- تخفيف حدة الآلام النفسية المصاحبة لمتلازمة ما قبل الطمث^[94].
- 23- الوقاية من التهاب الفم المخاطي الغشائي وعلاجه في المرضى الذين يخضعون لزراعة الخلايا الجذعية المكوّنة للدم « cellule souche hématopoïétique »^[95].
- 24- يعد استعمال البابونج الحقيقي موضعياً أو عن طريق الفم دواءً للتغيرات الناجمة عن التهابات المفاصل، حيث يقلل الالتهاب، ويساعد على تقليل الأعراض ويحمي المفاصل من أي ضرر إضافي.
- 25- يساعد استخدام منقوعه كغسول للمنطقة الحساسة على تخفيف حدة الأعراض المرافقة لالتهاب المهبل البكتيري « Vaginose bactérienne »، مثل: الحكة، والإفرازات المهبلية، والألم عند التبول، والرائحة الكريهة، وتورم المنطقة الحساسة.
- 26- الاستخدام الموضعي لزيت البابونج الحقيقي يقلل الحاجة إلى الأدوية المسكنة للألم للمرضى الذين يعانون من هشاشة العظام في الركبة. بالإضافة إلى ذلك، قد تظهر بعض الآثار المفيدة على الوظيفة الجسدية، من ضمنها تخفيف تيبس المفاصل « raideur articulaire »^[96].
- 27- الاستخدام الموضعي لزيت البابونج الحقيقي يحسن الأعراض والوضع الوظيفي للمرضى الذين يعانون من متلازمة النفق الرسغي « syndrome du canal carpien »^[97].
- 28- الاستخدام الموضعي لزيت البابونج الحقيقي يقلل حدوث تطبّل وألم في البطن ناجم عن تجمع الغاز والسوائل والشعور بالغثيان والقيء والإمساك الشديد ونقص الشهية والمغص الذي يحدث بسبب العُلوص (انسداد الأمعاء) الناتج عن الجراحة القيصرية « césarienne »^[98].
- 29- تبين للباحثين من خلال إحدى الدراسات أنّ تطبيق زيت البابونج الحقيقي موضعياً على بشرة مصابين بالأكزيما لعدة أسابيع متواصلة قد أسهم في تحسين رطوبة الجلد لديهم^[99].
- 30- الحد من التهاب اللثة وتشكيل اللويحات الجرثومية « plaque bactérienne » في المرضى الذين يخضعون لعلاج تقويم الأسنان الموعجة « orthodontie »^[100]. (غسول للّمْ).
- 31- وجد أنّ استخدام هلام « gel » مهلي مصنوع من البابونج الحقيقي في مرحلة سن اليأس، يمكنه أن يقلل من جفاف المهبل « sécheresse vaginale »، وبالتالي الألم أثناء الجماع، وربما يزيد من الرضا الجنسي لدى المرأة.
- 32- الاستخدام الموضعي لزيت البابونج الحقيقي يمكن أن يقلل من تكرار التبول الليلي عند الأطفال المصابين بسلس البول الليلي « énurésie nocturne » أحادي الأعراض أو أثناء النهار^[101].

33- تَخْفِيفُ التَّهَابِ دَوَاعِمِ السِّنِّ^[102]. (عَسُولٌ لِلْفَمِّ).

34- يُسْتَعْمَلُ البَابُونَجُ الحَقِيقِيُّ فِي عِلَاجِ شِحَاذِ العَيْنِ « orgelet »، مِنْ خِلَالِ وَضْعِ كِمَادَاتٍ مِنَ المِيَاهِ الدَافِئَةِ المَنْقُوعِ بِهَا البَابُونَجُ عَلَى العَيْنَيْنِ.

• الجُرْعَةُ اليَوْمِيَّةُ المُقْتَرَحَةُ:

1- (بَطْرِيقِ الفَمِّ):

الأزهار المجففة: تُشِيرُ مِرَاجِعَةُ البَاحِثِينَ الطَبِيبِينَ فِي شَأْنِ العِلَاجِ بِالأَعْشَابِ إِلَى ضَرُورَةِ عَدَمِ تَقْدِيمِ البَابُونَجِ الحَقِيقِيِّ لِلأَطْفَالِ الأَقْلَ مِنْ عَمْرٍ سَنَةً وَاحِدَةً. وَالجُرْعَةُ الَّتِي يَتَنَاوَلُهَا طِفْلٌ فِي وَزْنٍ يَتَرَاوَحُ مَا بَيْنَ 30 وَ 40 كِيلُوغَرَامًا هِيَ نَحْوُ ثَلَاثِ الجُرْعَةِ الَّتِي يُمْكِنُ لِلبَالِغِ، بِوِزْنٍ نَحْوِ 70 كِيلُوغَرَامًا، تَنَاوَلُهَا. وَعُمُومًا، إِنْ عَلَى البَالِغِ عَدَمَ تَجَاوُزِ كِمِيَةِ 9 غِرَامَاتٍ مِنَ البَابُونَجِ الحَقِيقِيِّ المُجَفَّفِ فِي اليَوْمِ الوَاحِدِ.

• البَالِغِينَ 18 فَمَا فَوْقَ: 6-9 غ/اليَوْمِ.

• الأَطْفَالُ 6 فَمَا فَوْقَ: 3-6 غ/اليَوْمِ.

• الرُّضْعُ 6 أَشْهُرٍ فَمَا فَوْقَ: 1-2 غ/اليَوْمِ.

• الزَّيْتُ الأَسَاسِي:

• لِلبَالِغِينَ فَقَطْ: يَفْضَلُ عَدَمَ تَنَاوُلِ زَيْتِ البَابُونَجِ الحَقِيقِيِّ فَمُويًا إِلا تَحْتَ إِشْرَافِ مُتَخَصِّصٍ مُؤَهَّلٍ.

2- بِطْرِيقِ الجِلْدِ:

• الأَسْتِعْمَالُ الخَارِجِيُّ لِلأَزْهَارِ المُجَفَّفَةِ: 20-100 غ.

• الزَّيْتُ الأَسَاسِي: يُسْتَخْلَصُ زَيْتُ البَابُونَجِ الحَقِيقِيِّ عَنِ طَرِيقِ التَّقْطِيرِ « distillation ». وَتَحْتَوِي عَلَى زَيْتٍ بِنِسْبَةٍ تَصِلُ إِلَى نَحْوِ 1 فِي المَائَةِ مِنْ وَزْنِهَا. وَفِي البِدَايَةِ يَكُونُ لَوْنُ الزَّيْتِ مَا بَيْنَ الأَزْرَقِ اللامِعِ والأَخْضَرِ الغَامِقِ، ثُمَّ يَتَحَوَّلُ إِلَى اللُّونِ الأَصْفَرِ الدَاكِنِ، وَعَلَى الرِّغْمِ مِنْ تَغْيِيرِ اللُّونِ فَإِنَّهُ لَا يَفْقَدُ قُوَّتَهُ الطَّبِيبِيَّةَ الفَاعِلَةَ. يَجْرِي اسْتِشْقَاقُ رَائِحَةِ الزَّيْتِ المُتَطَايِرِ « huile essentielle = huile volatile » المُسْتَخْلَصِ مِنَ الزُّهُورِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ بِاليَوْمِ. كَمَا يُمْكِنُ تَطْبِيقُ هَذَا الزَّيْتِ مُبَاشَرَةً عَلَى الجِلْدِ لِلأَطْفَالِ 5 سَنَوَاتٍ فَمَا فَوْقَ.

• مِيقَاتُ التَنَاوُلِ:

1- بِطْرِيقِ الفَمِّ:

- لَيْسَ هُنَاكَ دَرَاثَاتٌ تَقْنُنُ مِيقَاتِ اسْتِعْمَالِ البَابُونَجِ الحَقِيقِيِّ، وَلَكِنْ إِسْتِنَادًا عَلَى الخَبْرَاءِ فِي الأَعْشَابِ، يَنْصَحُ تَنَاوُلُهَا عَلَى مَعْدَةٍ خَاوِيَّةٍ، أَوْ سَاعَةً قَبْلَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، وَيَفْضَلُ أَنْ يُتَنَاوَلَ فِي الأَوْقَاتِ نَفْسِهَا مِنَ اليَوْمِ بِانْتِظَامٍ.

2- بِطْرِيقِ الجِلْدِ (خَارِجِي):

- فِي أَيِّ وَقْتٍ؛ لَا عِلَاقَةَ لِلوَقْتِ عِنْدَمَا يَجْرِي الأَسْتِعْمَالُ المَوْضِعِيُّ لِلبَابُونَجِ الحَقِيقِيِّ.

• مُدَّةُ الاستِثْفَاءِ الموصى بها:

1- بطريق الفم:

يحتاج الوصول إلى الفائدة الكاملة إلى فترة من استخدام البابونج الحقيقي ، ولذلك يجب الاستمرار في استخدام، وحتى يحصل المريض على أفضل منفعة، يجب ألا ينسى أيَّة جرعة. يمكن أن يبدأ العلاج بجرعة منخفضة، ثم يجري زيادتها بعد أسبوع من ذلك:

• **في دراسة:** أشارت إحدى التجارب التي طبقت على مجموعة من المتطوعين البالغين، شربوا 5 أكواب من البابونج الحقيقي يوميًا لمدة أسبوعين، إلى ارتفاع مستوى مركبي الهيبيوريك «hippurate» والغلايسين «glycine» في بولهم، والمرتبطين بزيادة النشاط المضاد للجراثيم، مما يؤكد فوائد البابونج الحقيقي في تعزيز المناعة.

• **وفي دراسة:** يذكر في دراسة أخرى أجريت في عام 2016 على 40 امرأة تناولن كوب واحد من شاي البابونج يوميًا ولمدة أسبوعين أثبتت أن مشكلات النوم لديهن قلت بشكل ملحوظ.

• **في دراسة:** جرى استعمال كبسولات 500 ملغ 3 مرّات يوميًا لمدة 12 أسبوعًا لمعالجة اضطراب القلق المُتعمّم.

• **وفي دراسة:** أثبتت أن إعطاء الرضع بعمر 2-8 أسابيع، 100 ميليلتر من منقوع البابونج، 3 مرّات يوميًا، يساهم في تخفيف آلام المغص لديهم خلال 3 إلى 7 أيام.

• **وفي دراسة:** أدى العلاج بمستخلصه بمقدار 1500 مغ/يوم لمدة تصل إلى 8 أسابيع إلى انخفاض سريريًا لأعراض القلق لدى المرضى الذين يعانون من اضطراب القلق العام المعتدل إلى الشديد. لوحظ في المتابعة بعد علاج مفتوح لمدة اثني عشر أسبوعًا استمرار الفعالية المضادة للقلق.

• **وفي دراسة:** التي أجريت على 64 مريضاً بالسكري، كان معدل تناول السكر في الدم لدى الأشخاص الذين تناولوا شاي البابونج يوميًا لمدة ثمانية أسابيع أقل بكثير من أولئك الذين تناولوا الماء.

2- بطريق الجلد (خارجي):

• بالنسبة للإستعمال الموضعي يوقف العلاج بمجرد تحسُّن الحالة. آمنٌ بوجه العموم.

• **وفي دراسة:** للتحقق من فوائد تطبيق زيت البابونج الحقيقي الممدد على الجلد لعلاج التهاب المفاصل، فقد طُلب من المشاركين تطبيق الزيت ثلاث مرات في اليوم لمدة ثلاثة أسابيع، وقد وجد الباحثون أنه بالمقارنة مع المشاركين الذين لم يتبعوا هذا العلاج، فإن زيت البابونج الحقيقي ساعد في تقليل الحاجة إلى الأدوية المسكّنة للألم بشكل كبير.

طرقُ الإستعمال :

• بِطَرِيقِ الفَم :

يفضّل تناوله على معدةٍ خاويةٍ ساعتين قبل أو بعد تناول الطعام، وحتى يحصل المريض على أفضل منفعة، يجب ألا ينسى أيَّة جرعة.

- **نقيع مغلي :** (5غ/200 مل) من مرّة إلى 3 مرّات باليوم. يفضل أن لا تغلي زهور البابونج الحقيقي في الماء بل أن يصب الماء المغلي فوقها، ومن ثم تُصَفَّى وتُشرب حيث أن هذه الطريقة هي أفضل الطرق لاستخراج

- أكبر كمية ممكنة من المواد الصحّية الموجودة في العُشبة. **ملاحظة:** يجب أن تغسل أزهار البابونج الحقيقي وذلك بنقعها في الماء البارد مع التحريك بلطف شديد لمدة نصف دقيقة أو أقل، من المفضّل أن نفرمها (دقّه دقًا غير ناعم) قبل أن نصبّ عليها الماء المغلي.
- **نقيع مغلي:** نضيف 15 غ من أزهار البابونج، ثم نصبّ عليها 1 ليتر من الماء الذي سبق غليه، تغلق القارورة جيّدًا، وتترك لمدة نصف ساعة. يؤخذ منه بعد تصفيتها جيّدًا، بمقدار كوب 150 مل [1-3 مرات يوميًا]. يُحفظ النقيع في الثلاجة لمدة 24 ساعة.
- **الكبسولات :** 1500 ملغ /3اليوم.
- **الصبغة:** (60غ/900 ملّ كحول الإيثانول/100 ملّ ماء) 30 قطرة /3اليوم.

• بطريق الجلد (خارجيًا):

- مرهم، كمادات، لبخات، غسول، حمام مقعدة، حمام كلي، محلول كحولي.

• النباتات الطبيّة التي يجري مشاركتها مع هذه العشبة.

- التداخل الإيجابي أو التآزر: عند تناول نباتين من زمرة علاجية واحدة كالبابونج والمردقوش اللذين لهما خاصّة مضادة للتشنج فهذه الخاصّة تزداد عند تناولهما بآن واحد. وهذه الظاهرة تحصل أيضاً في عالم الدواء؛ إذ إن المشاركة بين دوايين من زمرة واحدة تؤدي إلى تآزر علاجي ومن ثم إلى فعالية أفضل.
- استُخدمت عُشبة البابونج الحقيقي تاريخياً في الطبّ التقليدي، بالمشاركة مع أعشابٍ أخرى عادةً، لعلاج عدّة أمراض من أهمّها مايلي:

- **ضعف البّاه:** نقيع مغليّ 750 ملّ (10 غ بابونج حقيقيّ/ بالمشاركة مع 6 غ مسحوق القرفة) بمقدار 250 ملّ /3اليوم.
- **آلام الدورة الشهرية:** نقيع مغليّ 750 ملّ (10 غ بابونج حقيقيّ/ بالمشاركة مع 4.5 غ زنجبيل طازج) بمقدار 250 ملّ /3اليوم..
- **القولون العصبيّ:** نقيع مغليّ 750 ملّ (10 غ بابونج حقيقيّ/ بالمشاركة مع 10 غ عرق سوس و 10 غ بذور الشمر) بمقدار 250 ملّ /3اليوم..
- **مغص الأطفال أسبوعين فما فوق:** مغليّ 300 مل (5 غ بابونج حقيقيّ/ بالمشاركة مع 5 غ يانسون/5 غ شمر/5 غ كراوية) بمقدار ميليلتر 3/اليوم..
- **الإمساك المزمن:** مغليّ 300 مل (5 غ بابونج حقيقيّ/ بالمشاركة مع 3 غ عشبة السنّا) بمقدار 200 ميليلتر مرتين/اليوم على معدة خاوية.
- **الرُكام والإنفلونزا:** مغليّ 300 مل (5 غ بابونج حقيقيّ/ بالمشاركة مع 5 غ/ورق الغار) بمقدار 200 ميليلتر مرتين/اليوم على معدة خاوية.

• التَّأثيراتُ الجانبيَّةُ والتَّحذيراتُ مع التَّوصيَّاتِ .

- البَابُونجُ الحَقِيقِي آمنَةٌ بالنسبة لمعظم النَّاسِ عندما تُؤخَذُ عن طَريقِ الفَمِ بِكميَّاتِ الموصى لها، حيث لا يُواجه معظمُهم آثاراً جانبيَّةً. كما يعدُّ الاستخدَامُ الموضعيُّ آمناً بوجهٍ عامٍ بالنسبة لمعظم البالغين.
- الرِّضْعُ: يمكن استخدام شاي الأعشاب غير المُحلَّى لعلاج مغص الأطفال، والذي عادةً ما يحتوي على البَابُونج الحَقِيقِي، والشَّمْر، والكرابوية، واليانسون، ولكن يجب الأخذ بعين الاعتبار أنَّ شاي الأعشاب غير مناسب للأطفال ما دون عمر ستة أشهر، كما يجب تجنب إعطاء الطفل شاي الأعشاب بشكل منتظم أكثر من الحليب والرضاعة، فقد يؤثر في نموهم وزيادة وزنهم، ويجب التأكيد من درجة حرارة المغلي قبل اعطائهم اياه.
- مَرَضِي الضَّغَطِ والسُّكَّرِي: قد تُؤدِّي هذه العشبة إلى خفض شديد في كل من مستويات ضغط الدَّمِ والسُّكَّر. وعليه؛ يجب رصدُ مستوى السُّكَّرِ والضغط الدموي بشكلٍ مستمرٍ إذا جرى استعماله بشكلٍ طويل الأمد.
- لا ينبغي أن تُستخدَمَ هذه العشبة بدلاً من الرِّعاية الطَّبيَّة الاعتياديَّة أو تأخير طلب الرِّعاية إذا كان المريضُ يعاني من أعراض تبعث على القلق، وينطبق ذلك بشكلٍ خاص على مرض السُّكَّرِي.
- فِترَةُ الحَمَلِ: إن شرب منقوع البَابُونج الحَقِيقِي له الكثير من الفوائد على المرأة الحامل، ولكن بكمية قليلة أو معتدلة. استخدامه للحامل قد يكون مفيداً، ولكن له محاذير وشروط لأن الإكثار منه قد يعود عليها أو على الجنين بالضرر، خاصة مع صعوبة توفر ما يكفي من الدراسات حول تأثيره على الحوامل، لأنَّ المرأة الحامل تعتبر من الفئات الضعيفة التي لا يجوز إجراء الدراسات عليها. ينصح الحوامل بالابتعاد نهائياً عن شرب منقوع البَابُونج الحَقِيقِي بخاصة ستة أشهر الأولى.
- فِترَةُ الرِّضَاعَةِ: مسموحٌ بها، مرَّتَيْن/اليوم.

• الموانع:

- يُعدُّ البَابُونجُ آمناً بشكلٍ عامٍ، ولكنَّ التأثيرَ الجانبيَّ الأكثر ميلاً هوَ استجابة تحسسية، خصوصاً عند من لديهم حساسية لعشبة الرجيد أو عبَّاد الشمس - وهي نادرة جداً. قد تتطوَّر الاستجابات التَّحسُّسيَّة على تهيج الجلد وحكَّة في العينين وعطاس وسيلان الأنف، وفي حالاتٍ نادرةٍ جداً، يتعرض الأشخاص إلى استجابة تحسسية شديدة تُهدِّد الحياة (تأق « anaphylaxis »).
- التَّأق هو رد فعل تحسسي شديد يهدد الحياة. ويمكن أن يحدث في غضون ثوانٍ أو دقائق بعد التعرض لمادة لديك حساسية تجاهها، من ضمنها كل أنواع البَابُونج.
- ويؤدِّي التَّأق إلى طلاق الجهاز المناعي لكمية كبيرة من المواد الكيميائية التي يمكن أن تسبب صدمة للجسم - فينخفض ضغط الدم فجأة وتتضيق المسالك الهوائية مما يعيق التنفس. وتشمل العلامات والأعراض سرعة النبض وضعفه، والطفح الجلدي والغثيان والقيء. تشمل المسببات الشائعة بعض الأطعمة والأدوية ومطاط اللاتكس وسُم لدغات الحشرات. يتطلب التَّأق أخذ حقنة إبينيفرين « Epinephrine » وزيارة قسم الطوارئ لمتابعة الحالة. إذا لم تكن لديك حقنة إبينيفرين، فيجب التوجه إلى قسم الطوارئ على الفور. فقد يكون التَّأق مميتاً إذ لم يعالج على الفور.
- يُنتج الجهاز المناعي أجساماً مضادة تحمي الجسم من المواد الغريبة. وهذا أمر جيد عند التعرض لمادة غريبة ضارة، مثل بعض أنواع البكتيريا أو الفيروسات. ولكن الجهاز المناعي لدى بعض الأشخاص يبالغ في رد فعله تجاه

مواد لا تسبب الحساسية عادة، ومن ضمنها نبات البابونج، ولكن لا داعي للقلق فهي نادرة جدًا، والملايين من البشر يستعملون البابونج -والطلب عليه يزداد- بأمان وحتى الرضع.

- **النَّقِيُّو والغَنِّيَان:** قد تسبب النَّقِيُّو أو الغَنِّيَان عندما يجري تناولها بجرعات كبيرة ولمدة تزيد عن 15 يومًا بشكل مستمر لذلك يجب النَّقِيُّد بالجرعات الموصى بها، واستعمالها بشكل مؤقت وليس بشكل يوميّ طويل الأمد.

• تداخل العُشْبَة مع الأدوية (ما ليسَ بِطَبِيعِيٍّ).

يعدُّ البَابُونَج الحَقِيقِيّ آمنًا عموماً عندما يجري استخدامها فردياً أو بالمشاركة مع أعشاب ونباتٍ طبيّةٍ أخرى. ولكن لا ينطبق مع الأدوية التي يصفها الطبيب. فقد تتداخل مع بعض الأدوية. ولذلك، يجب استشارة الطبيب أو الصيدلاني قبل تناوله مع هذه الأدوية، لاسيما:

أ- يمكن أن يُمِيع البَابُونَج الحَقِيقِيّ الدَّم (يُقَلِّل من قدرة الدَّم على التَخَثُّر) بطريقةٍ مشابهةٍ للأسبرين؛ وقد يشكّل هذا التأثيرُ مشكلةً في أثناء أو ما بعد الجراحة. لذلك، يجب استخدام هذه العُشْبَة بحذر إذا كان الشخصُ يخطِّط لجراحة أو لإجراء على الأسنان، أو إذا كان لديه اضطرابٌ نزفي. ولذلك، يجب إيقاف استعمال البَابُونَج الحَقِيقِيّ قبل أسبوعين على الأقل من الموعد المُحدَّد للعمليّة الجراحية.

ب- الإيبوبروفين ibuprofène (دواءٌ مُسكِّن ومُضاد التهاب): قد يُبطئ كلُّ من البَابُونَج الحَقِيقِيّ والإيبوبروفين تجلُّط الدَّم. لذلك، يمكن أن يتعرَّزَّ هذا التأثيرُ عند استعمالهما معاً، ممَّا يزيد من احتمال الكدمات والنزف. ينطبق الأمرُ نفسه على مضادات التَخَثُّر anticoagulant، مثل الوارفارين warfarine والأسبرين aspirine والكلوبيدوغريل clopidogrel والهيبارين héparine والسلفاسالازين sulfasalazine. ولهذا، إذا كان المريضُ يأخذ هذه الأدوية، فينبغي ألاَّ يتناول كمّياتٍ كبيرة من البَابُونَج الحَقِيقِيّ أو أن يتجنَّب استعمالها لحين انتهاء مدة العلاج بهذه الأدوية.

ت- مرض السُّكَّرِيّ: عندما تُستعمل البَابُونَج الحَقِيقِيّ مع أدويةٍ أخرى مُضادّة لمرض السُّكَّرِيّ، مثل الميتفورمين metformine والتُولبوتاميد tolbutamide والكلوربروباميد chlorpropamide والغليبيريد glyburide والغليببيزيد glipizide وغير ذلك، أو الأنسولين، سوف يؤدّي استعمالها جنباً إلى جنب إلى حدوث نقص شديد في مستويات السُّكَّر في الدَّم. ولذلك، ينبغي رصدُ مستوى السُّكَّر في الدَّم في هذه الحالة بشكلٍ متواصل فقد تحتاج الجرعة إلى تعديل من قبل مقدّمِي الرعاية الصحيّة.

• زراعة البابونج الحقيقي [103][104][105][106][107]:

الجودة في الزراعة: هي عامل مهم في المعالجة النباتية إذ من الضروري أن يكون النبات خالياً من التلوث الجرثومي والكيميائي مع مراعاة زمن القطاف والحصاد الذي هو عامل مهم للحصول على أعلى نسبة من المادة الفعالة في النبات.

• **التربة:** يمكن زراعة البابونج الحقيقي في جميع الاراضي الزراعية و للحصول على اعلى انتاجية تفضل التربة الخفيفة قليلة الحموضة.

● **تحضير التربة:** يجب الاهتمام بتعريض الارض للشمس لفترة كافية قبل الزراعة للتخلص من الآفات و بذور الحشائش و ذلك لصغر حجم البذور و حساسية النبات لذلك تحرث الارض جيداً ثم تقطع الى احواض تحتوى على سرابات عرض 0.75 متر او مساطب عرض 1.5 متر خاصة فى الاراضى الطينية.

● **التكاثر:** تتم زراعته باستخدام البذور او الشتلات مباشرة فى الاراضى المعدة للزراعة.

● **ميعاد الزراعة:** ينصح بزراعته فى الفترة من أوائل نوفمبر و حتى اواخر ديسمبر لحوجته لجو بارد فى فترات نمو النبات و فى حالة الزراعة بطريقة الشتل يجب ان تزرع البذور فى المشتل قبل شهر و نصف من تاريخ زراعتها فى الاراضى المستديمة.

● **التقاوي:** يكفى 1 - 1.5 كجم لزراعة الفدان من البذور المكتملة النضج و المأخوذة من محصول سابق، خالية من الاصابات و مطابقة للنوع.

● **طريقة الزراعة:** يجب ان تروى الارض قبل زراعتها وذلك للحصول على مهد جيد و متماسك.

تزرع البذور بعد خلطها بالرمل بنسبة 6:1 بالحجم فى حفر على بعد 25 - 30 سم على جانبي مسطبة عرضها من 90 100 سم أو نثرًا فى احواض طويلة 1- 1.5 متر حتى يسهل جمع الازهار دون دخول العامل فى الحوض . تغرس الشتلات عندما يصل طولها 10 - 15 سم أى بعد حوالى شهر الى شهر و نصف من زراعتها فى المشتل وتغرس على مسافات 25 - 30 سم من بعضها و فى الثلث العلوى من السراية، او تزرع على خطوط.

● **الري:** البابونج الحقيقي من النباتات المحبة للماء خاصة خلال أطوار نموه الاولى حيث يروى النبات الروية الاولى بعد الزراعة مباشرة والثانية بعد 3- 4 ايام من الزراعة و يستمر كذلك حتى الانبات و نمو البادرات ثم اسبوعياً الى اواخر عمر النبات ويتوقف عدد الريات على نوع التربة و مدى احتفاظها بالماء و كذلك حالة الطقس.

● **التسميد:** يستجيب محصول البابونج الحقيقي للسماد البلدى كما يستجيب للسماد النيتروجينى والفسفورى ايضاً فهذه الاسمدة لا تزيد فقط من المحصول و انما ايضاً من كمية الزيت الطيار فى النبات.

● **العزيق:** من العمليات المهمة جداً و التى يجب الاهتمام بها خصوصاً فى مراحل الانبات الاولى نسبة لضعف النبات و يستحسن ان تتم باستمرار و كلما لزم الامر.

● **النمو والإزهار:** يزهر النبات فى فترة تتراوح بين 2.5 - 3 شهور و ذلك حسب حالة الجو اذ يتأثر النبات بطول و درجة برودة الموسم الشتوى و كلما قلت درجات الحرارة كان الازهار اسرع و اكثر، و عليه فإن فترة نمو النبات تتراوح بين 4- 6 شهور ، يحتاج البرعم من 20- 25 يوم لاكتمال نموه و تزهر النورة من الخارج الى الداخل فتنمو الازهار الأنبوبية الخارجية اولاً ثم يتبعها فى النمو الازهار المجاورة للداخل وهكذا ، ثم يتحول التخت الى اسطوانة تنتهى بشكل كروى من اعلى.

● **الحصاد و معاملات ما بعد الحصاد:**

1- **الحصاد:** وضع الازهار الشعاعية يحدد و قت الحصاد و يعتبر الوضع الافقى لتلك الازهار هو انسب

ميعاد لجمع النورات حيث تجمع بقطفها باليد مع مراعاة عدم كسر النباتات ، يجب ألا يزيد عنق النورة عن

0.5 سم ويفضل ان يقوم بعملية الجمع عمال مدربون كما يفضل ان تكون عملية الجمع كل 2- 3 أيام.

2- **الإنتاج والإنتاجية :** ينتج الفدان حوالى 250 - 350 كجم زهور جافة.

3- **التجفيف:** عمليتى الجمع و التجفيف من اصعب عمليات انتاج المحصول، إذ انه و بعد قطف الازهار

توضع فى سلال جيدة التهوية دون ضغط الى ان تنقل لمكان التجفيف. وفيه تفرد الازهار فى طبقة واحدة

على اسطح جيدة التهوية حتى تسمح بمرور الهواء في اماكن مظلمة، لأن التجفيف الشمسي يفقد المحصول نسبة عالية من الزيت الطيار.

4- **التخزين:** بعد اتمام عملية التجفيف يمر البابونج الحقيقي بخطوات الفرز و التعبئة و التخزين فتفرز النورات الكاملة الجافة عن الاجزاء المكسورة منها او المفككة و التي تسمى ببذرة البابونج او تراب البابونج، و تعبأ النورات في عبات من الورق المقوى السميك (كراتين) لتتحمل صدمات الشحن و تحمي الازهار من التفكك او التكسير و يستبعد استعمال الجوالات في التعبئة . يجب التأكد قبل التعبئة من ان جميع الرؤوس المزهرة للنورات وخاصة الجزء الداخلى منها قد جفت تماماً حتى لا تتعرض للتعفن و الفساد.

● **الآفات:** قد تصل هذه النباتات بعض الآفات من النباتات المحيطة بها ، لذا يجب التأكد من خلو المنطقة من الآفات قبل زراعته و ذلك عن طريق تعريض الارض للشمس و ملاحظة المناطق المجاورة و عدم زراعته في مناطق موبوءة.

● إرشادات:

أ- جربها؛ وحاول أن تعرّف البابونج الحقيقي لأحد أصدقائك.

● اِدْعِنا:

أ- هذه المقالة المتعلقة بزهور البابونج الحقيقي بحاجة للتوسيع وإلى تدقيق علمي. شارك في تحريرها، سواءً إن كنت باحثاً أكاديمياً أو خبير تجربي في الأعشاب الطيبية.

ب- إذا جربت البابونج الحقيقي تواصل معنا وأخبرنا ، ما هي تجربتك ؟ هل حدث تحسُّن؟ هل ساءت الحالةُ أم لم يطرأ عليها أيُّ تغيُّر؟

● **الإفتباس:** نصرالدین عمیار (2022). نَبْدَةُ تعريفية عامة عن عشبة البابونج الحقيقية (= الماتريكاريا الكاموميللا). مَجَلَّة علم النَّبات الطَّبِّي الافتراضية (نُشر تجربي). ص 1-42. جَرَى النَّشر يومَ الأحد 20/03/2022.

● **التدقيق العلمي:** لم يدقّق هذا النَّشرُ علمياً ولا حتى لغوياً، قدمتُ هذا المقال كـنموذجٍ إبتدائيّ تجربي حتى نصل إلى نموذج مُستكمل.

● المراجع:

¹ Orav A., Raal A., Arak E. Content and composition of the essential oil of Chamomilla recutita (L.) Rauschert from some European countries. Nat. Prod. Res. 2010;24:48–55.

² Piri E., Sourestani M.M., Khaleghi E., Mottaghipisheh J., Zomborszki Z.P., Hohmann J., Csupor D. Chemo-diversity and antiradical potential of twelve Matricaria chamomilla L. populations from Iran: Pproof of ecological effects. Molecules. 2019;24:1315.

-
- ³ Ghasemi M., Jelodar N.B., Modarresi M., Bagheri N., Jamali A. Increase of chamazulene and α -bisabolol contents of the essential oil of german chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) using salicylic acid treatments under normal and heat stress conditions. *Foods*. 2016;5:56.
- ⁴ Mavandi P., Assareh M.H., Dehshiri A., Rezadoost H., Abdossi V. Flower biomass, essential oil production and chemotype identification of some Iranian *Matricaria chamomilla* Var. *recutita* (L.) accessions and commercial varieties. *J. Essent. Oil-Bear. Plants*. 2019;22:1228–1240.
- ⁵ Abbas A.M., Seddik M.A., Gahory A.A., Salaheldin S., Soliman W.S. Differences in the aroma profile of chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) after different drying conditions. *Sustainability*. 2021;13:5083.
- ⁶ Homami S.S., Jaimand K., Rezaee M.B., Afzalzadeh R. Comparative studies of different extraction methods of essential oil from *Matricaria recutita* L. in Iran. *J. Chil. Chem. Soc*. 2016;61:2982–2984.
- ⁷ Zarezadeh S., Riahi H., Shariatmadari Z., Sonboli A. Effects of cyanobacterial suspensions as bio-fertilizers on growth factors and the essential oil composition of chamomile, *Matricaria chamomilla* L. *J. Appl. Phycol*. 2020;32:1231–1241.
- ⁸ Qureshi M.N., Stecher G., Bonn G.K. Quality control of herbs: Determination of amino acids in *Althaea officinalis*, *Matricaria chamomilla* and *Taraxacum officinale*. *Pak. J. Pharm. Sci*. 2014;27:459–462.
- ⁹ Petrulova V., Vilková M., Kovalikova Z., Sajko M., Repcak M. Ethylene Induction of non-enzymatic metabolic antioxidants in *Matricaria chamomilla*. *Molecules*. 2020;25:5720.
- ¹⁰ Kováčik J., Klejdus B., Hedbavny J., Štork F., Bačkor M. Comparison of cadmium and copper effect on phenolic metabolism, mineral nutrients and stress-related parameters in *Matricaria chamomilla* plants. *Plant Soil*. 2009;320:231–242.
- ¹¹ Tselika N, Irakli M, Mavromatis A, Chatzopoulou P, Karioti A. Phenolic Profile by HPLC-PDA-MS of Greek Chamomile Populations and Commercial Varieties and Their Antioxidant Activity. *Foods*. 2021 Oct 1;10(10):2345.
- ¹² Srivastava JK, Pandey M, Gupta S. Chamomile, a novel and selective COX-2 inhibitor with anti-inflammatory activity. *Life Sci*. 2009 Nov 4;85(19-20):663-9. doi: 10.1016/j.lfs.2009.09.007. Epub 2009 Sep 27.
- ¹³ Hajizadeh-Sharafabad F, Varshosaz P, Jafari-Vayghan H, Alizadeh M, Maleki V. Chamomile (*Matricaria recutita* L.) and diabetes mellitus, current knowledge and the way forward: A systematic review. *Complement Ther Med*. 2020 Jan;48:102284.
- ¹⁴ Keefe JR, Mao JJ, Soeller I, Li QS, Amsterdam JD. Short-term open-label chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*. 2016 Dec 15;23(14):1699-1705.
- ¹⁵ Bhaskaran N, Shukla S, Srivastava JK, Gupta S. Chamomile: an anti-inflammatory agent inhibits inducible nitric oxide synthase expression by blocking RelA/p65 activity. *Int J Mol Med*. 2010 Dec;26(6):935-40.
- ¹⁶ Suganda, A.G., M. Amoros, L. Girre and B. Fauconnier, 1983. Inhibitory effects of some crude and semi-purified extracts of indigenous of France plants on the multiplication of human herpesvirus 1 and poliovirus 2 in cell culture. *J. Nat. Prod.*, 46: 626-632.
- ¹⁷ Gohar AA, Zaki AA. Assessment of some Herbal Drugs for Prophylaxis of Peptic Ulcer. *Iran J Pharm Res*. 2014 Summer;13(3):1081-6.

-
- ¹⁸ Mustafa Cemek, Ezgi Yilmaz & Mehmet Emin Büyükokuroğlu (2010) Protective effect of *Matricaria chamomilla* on ethanol-induced acute gastric mucosal injury in rats, *Pharmaceutical Biology*, 48:7, 757-763
- ¹⁹ Atheer A. Khashan, Mohammed A. Hamad, Mohammad S. Jadaan. In vivo antimicrobial activity of *Matricaria chamomilla* extract against Pathogenic Bacteria induced skin infections in Mice . *SRP*. 2020; 11(12): 672-676.
- ²⁰ Jamalian A, Shams-Ghahfarokhi M, Jaimand K, Pashootan N, Amani A, Razzaghi-Abyaneh M. Chemical composition and antifungal activity of *Matricaria recutita* flower essential oil against medically important dermatophytes and soil-borne pathogens. *J Mycol Med*. 2012 Dec;22(4):308-15.
- ²¹ Zemestani M, Rafraf M, Asghari-Jafarabadi M. Chamomile tea improves glycemic indices and antioxidants status in patients with type 2 diabetes mellitus. *Nutrition*. 2016;32:66–72.
- ²² Zargaran A, Borhani-Haghighi A, Salehi-Marzijarani M, Faridi P, Daneshamouz S, Azadi A, Sadeghpour H, Sakhteman A, Mohagheghzadeh A. Evaluation of the effect of topical chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) oleogel as pain relief in migraine without aura: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study. *Neurol Sci*. 2018 Aug;39(8):1345-1353.
- ²³ Wang Y, Tang H, Nicholson JK, Hylands PJ, Sampson J, Holmes E. A metabonomic strategy for the detection of the metabolic effects of chamomile (*Matricaria recutita* L.) ingestion. *J Agric Food Chem*. 2005;53:191–196.
- ²⁴ Awaad AA, El-Meligy RM, Zain GM, Safhi AA, Al Qurain NA, Almoqren SS, Zain YM, Sesh Adri VD, Al-Saikhan FI. Experimental and clinical antihypertensive activity of *Matricaria chamomilla* extracts and their angiotensin-converting enzyme inhibitory activity. *Phytother Res*. 2018 Aug;32(8):1564-1573.
- ²⁵ Mohebbali S, Nasri S, Asghari S, Karimi Dehbehi F, Heydarizad M, Kordestani F, et al . Antinociceptive and Anti-Inflammatory Effects of *Matricaria Chamomilla* L. in Male Mice. *cmja*. 2013; 3 (2) :451-461.
- ²⁶ Shoorei H, Khaki A, Ainehchi N, Hassanzadeh Taheri MM, Tahmasebi M, Seyedghiasi G, Ghoreishi Z, Shokoohi M, Khaki AA, Abbas Raza SH. Effects of *Matricaria chamomilla* Extract on Growth and Maturation of Isolated Mouse Ovarian Follicles in a Three-dimensional Culture System. *Chin Med J (Engl)*. 2018 Jan 20;131(2):218-225.
- ²⁷ Kassi E, Papoutsis Z, Fokialakis N, Messari I, Mitakou S, Moutsatsou P. Greek plant extracts exhibit selective estrogen receptor modulator (SERM)-like properties. *J Agric Food Chem*. 2004 Nov 17;52(23):6956-61.
- ²⁸ Al-Dabbagh, Bayan Elhaty, Ismail A. Antioxidant and anticancer activities of chamomile (*Matricaria recutita* L.). *Enthalten in: Biomed Central (London): BMC Research Notes (Bd. 12, 3.1.2019, Nr. 1, date:12.2019: 1-8)*.
- ²⁹ Srivastava JK, Gupta S. Antiproliferative and apoptotic effects of chamomile extract in various human cancer cells. *J Agric Food Chem*. 2007 Nov 14;55(23):9470-8.
- ³⁰ Mazokopakis EE, Vrentzos GE, Papadakis JA, Babalis DE, Ganotakis ES. Wild chamomile (*Matricaria recutita* L.) mouthwashes in methotrexate-induced oral mucositis. *Phytomedicine*. 2005 Jan;12(1-2):25-7.
- ³¹ Mrabti, H.N.; Bouyahya, A.; Naceiri Mrabti, N.; Jaradat, N.; Doudach, L.; Faouzi, M.E.A. Ethnobotanical survey of medicinal plants used by traditional healers to treat diabetes in the Taza region of Morocco. *Evid.-Based Complement. Altern. Med*. 2021, 2021, 5515634.

-
- ³² Eddouks, M.; Ajebli, M.; Hebi, M. Ethnopharmacological survey of medicinal plants used in Daraa-Tafilalet region (Province of Errachidia), Morocco. *J. Ethnopharmacol.* 2017, 198, 516–530.
- ³³ Idm'hand, E.; Msanda, F.; Cherifi, K. Ethnobotanical study and biodiversity of medicinal plants used in the Tarfaya Province, Morocco. *Acta Ecol. Sin.* 2020, 40, 134–144.
- ³⁴ Mikou, K.; Rachiq, S.; Jarrar Oulidi, A. Étude ethnobotanique des plantes médicinales et aromatiques utilisées dans la ville de Fès au Maroc. *Phytotherapie* 2016, 14, 35–43.
- ³⁵ Güzel, Y.; Güzel,semme, M.; Miski, M. Ethnobotany of medicinal plants used in Antakya: A multicultural district in Hatay Province of Turkey. *J. Ethnopharmacol.* 2015, 174, 118–152.
- ³⁶ Benítez, G.; González-Tejero, M.R.; Molero-Mesa, J. Pharmaceutical ethnobotany in the western part of Granada province (southern Spain): Ethnopharmacological synthesis. *J. Ethnopharmacol.* 2010, 129, 87–105.
- ³⁷ Parada, M.; Carrió, E.; Bonet, M.À.; Vallès, J. Ethnobotany of the Alt Empordà region (Catalonia, Iberian Peninsula). Plants used in human traditional medicine. *J. Ethnopharmacol.* 2009, 124, 609–618.
- ³⁸ Neves, J.M.; Matos, C.; Moutinho, C.; Queiroz, G.; Gomes, L.R. Ethnopharmacological notes about ancient uses of medicinal plants in Trás-os-Montes (northern of Portugal). *J. Ethnopharmacol.* 2009, 124, 270–283.
- ³⁹ Menale, B.; De Castro, O.; Di Iorio, E.; Ranaldi, M.; Muoio, R. Discovering the ethnobotanical traditions of the island of Procida (Campania, southern Italy). *Plant Biosyst. An Int. J. Deal. All Asp. Plant Biol.* 2021, 1–19.
- ⁴⁰ Di Novella, R.; Di Novella, N.; De Martino, L.; Mancini, E.; De Feo, V. Traditional plant use in the National Park of Cilento and Vallo di Diano, Campania, Southern, Italy. *J. Ethnopharmacol.* 2013, 145, 328–342.
- ⁴¹ Kozuharova, E.; Lebanova, H.; Getov, I.; Benbassat, N.; Napier, J. Descriptive study of contemporary status of the traditional knowledge on medicinal plants in Bulgaria. *Afr. J. Pharm. Pharmacol.* 2013, 7, 185–198.
- ⁴² Zlatković, B.K.; Bogosavljević, S.S.; Radivojević, A.R.; Pavlović, M.A. Traditional use of the native medicinal plant resource of Mt. Rtanj (Eastern Serbia): Ethnobotanical evaluation and comparison. *J. Ethnopharmacol.* 2014, 151, 704–713.
- ⁴³ Janačković, P.; Gavrilović, M.; Savić, J.; Marin, P.D.; Stevanović, Z.D. Traditional knowledge on plant use from Negotin Krajina (Eastern Serbia): An ethnobotanical study. *Indian J. Tradit. Knowl.* 2019, 18, 25–33.
- ⁴⁴ Živković, J.; Ilić, M.; Zdunić, G.; Jovanović-Lješević, N.; Menković, N.; Šavikin, K. Traditional use of medicinal plants in Jablanica district (South-Eastern Serbia): Ethnobotanical survey and comparison with scientific data. *Genet. Resour. Crop Evol.* 2021, 68, 1655–1674.
- ⁴⁵ Živković, J.; Ilić, M.; Šavikin, K.; Zdunić, G.; Ilić, A.; Stojković, D. Traditional use of medicinal plants in South-Eastern Serbia (Pčinja District): Ethnopharmacological investigation on the current status and comparison with half a century old data. *Front. Pharmacol.* 2020, 11, 1020.
- ⁴⁶ Petrakou, K.; Iatrou, G.; Lamari, F.N. Ethnopharmacological survey of medicinal plants traded in herbal markets in the Peloponnisos, Greece. *J. Herb. Med.* 2020, 19, 100305.

-
- ⁴⁷ Marković, Marija; Pljevljakušić, Dejan; Kojičić, Ksenija; Cupara, Snežana .Ethnopharmacological application of chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) in the Pirot County of Southeastern Serbia. *Arhiv za farmaciju* . 2020, vol. 70, br. 4, str. 238-247
- ⁴⁸ Tuta-Quintero E, Martínez-Lozano JC, Briceño-Balcázar I, Guerron-Gómez G, Gómez-Gutiérrez A. Management of "stone pain" between the 18th and 19th centuries: A brief history of a medical prescription in the Viceroyalty of New Granada. *Actas Urol Esp (Engl Ed)*. 2021 Sep;45(7):507-511. English, Spanish.
- ⁴⁹ Villena-Tejada M, Vera-Ferchau I, Cardona-Rivero A, Zamalloa-Cornejo R, Quispe-Florez M, Frisancho-Triveño Z, Abarca-Meléndez RC, Alvarez-Sucari SG, Mejia CR, Yañez JA. Use of medicinal plants for COVID-19 prevention and respiratory symptom treatment during the pandemic in Cusco, Peru: A cross-sectional survey. *PLoS One*. 2021 Sep 22;16(9):e0257165.
- ⁵⁰ Karami S, Shamshiri S, Abdollahi M, Rahimi R. An Evidence-based Review of Medicinal Plants used in Traditional Persian Medicine for Treatment of Osteoarthritis. *Curr Drug Discov Technol*. 2021;18(2):244-271.
- ⁵¹ Roozbeh J, Hashempur MH, Heydari M. Use of herbal remedies among patients undergoing hemodialysis. *Iran J Kidney Dis*. 2013 Nov;7(6):492-5
- ⁵² McLay JS, Stewart D, George J, Rore C, Heys SD. Complementary and alternative medicines use by Scottish women with breast cancer. What, why and the potential for drug interactions? *Eur J Clin Pharmacol*. 2012 May;68(5):811-9.
- ⁵³ Rawsthorne P, Clara I, Graff LA, Bernstein KI, Carr R, Walker JR, Ediger J, Rogala L, Miller N, Bernstein CN. The Manitoba Inflammatory Bowel Disease Cohort Study: a prospective longitudinal evaluation of the use of complementary and alternative medicine services and products. *Gut*. 2012 Apr;61(4):521-7.
- ⁵⁴ Das M. Chamomile: Medicinal, Biochemical, and Agricultural Aspects. Boca Raton, FL: CRC Press; 2015.
- ⁵⁵ Unani Pharmacopoeia Committee. Gul-e-Babuna (flower). In: *The Unani Pharmacopoeia of India. Part 1. Vol 2*. New Delhi, India: Government of India, Ministry of Health and Family Welfare, Department of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy (AYUSH). 2007;39-40.
- ⁵⁶ Mills S, Bone K. *Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine*. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2000.
- ⁵⁷ Srivastava JK, Shankar E, Gupta S. Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future. *Mol Med Rep*. 2010 Nov 1;3(6):895-901.
- ⁵⁸ Elena Riza, Athena Linos, Athanassios Petralias, Luca de Martinis, Leonidas Duntas, Dimitrios Linos, The effect of Greek herbal tea consumption on thyroid cancer: a case-control study, *European Journal of Public Health*, Volume 25, Issue 6, December 2015, Pages 1001–1005
- ⁵⁹ Howrey BT, Peek MK, McKee JM, Raji MA, Ottenbacher KJ, Markides KS. Chamomile Consumption and Mortality: A Prospective Study of Mexican Origin Older Adults. *Gerontologist*. 2016 Dec;56(6):1146-1152.
- ⁶⁰ Mahomoodally MF, Sreekeesoon DP. A quantitative ethnopharmacological documentation of natural pharmacological agents used by pediatric patients in Mauritius. *Biomed Res Int*. 2014;2014:136757.
- ⁶¹ Hamon N. Herbal medicine. The Chamomiles. *Can Pharm J*. 1989;612.
- ⁶² Kyokong O, Charuluxananan S, Muangmingsuk V, Rodanant O, Subornsug K, Punyasang W. Efficacy of chamomile-extract spray for prevention of post-operative sore throat. *J Med Assoc Thai*. 2002 Jun;85 Suppl 1:S180-5.

⁶³ Awang -Dennis VC. Taylor and Francis group. New York: CRC Press; 2006. The herbs of Choice: The therapeutic use of Phytomedicinals; p. 292.

⁶⁴ Forster HB, Niklas H, Lutz S. Antispasmodic effects of some medicinal plants. *Planta Med.* 1980;40:309–319.

⁶⁵ Peña D, Montes de Oca N, Rojas S. Anti-inflammatory and anti-diarrheic activity of *Isocarpha cubana* Blake. *Pharmacologyonline.* 2006;3:744–749.

⁶⁶ Golkhani, S., Vahdati, A., & Modaresi, M. (2017). The Effects of *Matricaria Chamomilla* Extract during Neonatal Period of Rats on Pituitary-Gonadal Hormone Axis and Changes in Testicular Tissue of Male Progenies.

⁶⁷ عباس إبراهيم صابر والجمعة، رشا عبد الوهاب محمود. 2019. زهرة البابونج في ضوء النصوص المسماوية والمشاهد الفنية. مجلة دراسات في التاريخ والآثار، مج. 2019، ع. 72، ص ص. 310–335.

⁶⁸ Chamomile, M.D., 1993. The herb and the remedy, Prover. *The J. Chiropractic Acad. Homeopathy*, 6: 15-18.

⁶⁹ Nemezc, G., 1998. Chamomile. *US Pharm.*, 23: 115-116.

⁷⁰ Berry, M., 1995. Herbal products: Part 6. Chamomiles. *Pharm. J.*, 254: 191-193.

⁷¹ Mahmood, Banaz (2018). In vivo, in vitro micropropagation and chemical characterisation of medicinal compounds in chamomile and yarrow species (*Asteraceae*). PhD. University of Plymouth. South West England.

⁷² Ковалёва Н. Г. Ромашка аптечная — *Matricaria recutita* // Лечение растениями. Очерки по фитотерапии. — М.: Медицина, 1972. — С. 212—214.

⁷³ Сандина И. Б., Якобсон Е. Л., Чемесова И. И. *Matricaria recutita* L. — Ромашка аптечная // Растительные ресурсы СССР. Цветковые растения, их химический состав, использование. Семейство *Asteraceae* / Отв. ред. П. Д. Соколов; РАН, Ботан. ин-т им. В. Л. Комарова. — СПб.: Наука, 1993. — С. 145—147. — ISBN 5-02-026723-6.

⁷⁴ Гусева А. П. Применение важнейших растений тибетской медицины по рецептам врача П. А. Бадмаева // Элеутерококк и другие адаптогены из дальневосточных растений. — Владивосток, 1966. — Вып. 7. — С. 309—323.

⁷⁵ Mao JJ, Xie SX, Keefe JR, Soeller I, Li QS, Amsterdam JD. Long-term chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Phytomedicine.* 2016 Dec 15;23(14):1735-1742. d

⁷⁶ Zick SM, Wright BD, Sen A, Arnedt JT. Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: a randomized placebo-controlled pilot study. *BMC Complement Altern Med.* 2011 Sep 22;11:78.

⁷⁷ Chang SM, Chen CH. Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: a randomized controlled trial. *J Adv Nurs.* 2016 Feb;72(2):306-15.

⁷⁸ Amsterdam JD, Li QS, Xie SX, Mao JJ. Putative Antidepressant Effect of Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) Oral Extract in Subjects with Comorbid Generalized Anxiety Disorder and Depression. *J Altern Complement Med.* 2020 Sep;26(9):813-819.

⁷⁹ Zeggwagh NA, Moufid A, Michel JB, Eddouks M. Hypotensive effect of *Chamaemelum nobile* aqueous extract in spontaneously hypertensive rats. *Clin Exp Hypertens.* 2009 Jul;31(5):440-50.

⁸⁰ Awaad AA, El-Meligy RM, Zain GM, Safhi AA, Al Qurain NA, Almoqren SS, Zain YM, Sesh Adri VD, Al-Saikhan FI. Experimental and clinical antihypertensive activity of

Matricaria chamomilla extracts and their angiotensin-converting enzyme inhibitory activity. *Phytother Res.* 2018 Aug;32(8):1564-1573.

⁸¹ Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. *Circulation.* 2016 Jan 12;133(2):187-225.

⁸² Rahimi M, Sanagoo A, Fatah Z A S, Bahnampour N, Jouybari L. Effect of Chamomile tea on the severity of dyspnea and anxiety in patients with chronic heart failure: a clinical trial study. *J Gorgan Univ Med Sci.* 2018; 20 (1) :9-15.

⁸³ Niederhofer H. Observational study: Matricaria chamomilla may improve some symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder. *Phytomedicine.* 2009 Apr;16(4):284-6.

⁸⁴ Zemestani M, Rafraf M, Asghari-Jafarabadi M. Chamomile tea improves glycemic indices and antioxidants status in patients with type 2 diabetes mellitus. *Nutrition.* 2016 Jan;32(1):66-72.

⁸⁵ Maryam Zemestani, Maryam Rafraf, Mohammad Asghari-Jafarabadi (2018). Effects of chamomile tea on inflammatory markers and insulin resistance in patients with type 2 diabetes mellitus. Students' Research Committee, Faculty of Nutrition, Tabriz University of Medical Sciences, Iran.

⁸⁶ Khayyal MT, Seif-El-Nasr M, El-Ghazaly MA, Okpanyi SN, Kelber O, Weiser D. Mechanisms involved in the gastro-protective effect of STW 5 (Iberogast) and its components against ulcers and rebound acidity. *Phytomedicine.* 2006;13:56–66.

⁸⁷ Sanaati F, Najafi S, Kashaninia Z, Sadeghi M. Effect of Ginger and Chamomile on Nausea and Vomiting Caused by Chemotherapy in Iranian Women with Breast Cancer. *Asian Pac J Cancer Prev.* 2016;17(8):4125-9.

⁸⁸ Daneshfard B, Shahriari M, Heiran AR, Nimrouzi M, Yarmohammadi H. Effect of chamomile on chemotherapy-induced neutropenia in pediatric leukemia patients: A randomized triple-blind placebo-controlled clinical trial. *Avicenna J Phytomed,* 2020; 10(1): 58-69.

⁸⁹ Albrecht U, Müller V, Schneider B, Stange R. Efficacy and safety of a herbal medicinal product containing myrrh, chamomile and coffee charcoal for the treatment of gastrointestinal disorders: a non-interventional study. *BMJ Open Gastroenterol.* 2015 Feb 6;1(1):e000015.

⁹⁰ Langhorst J, Varnhagen I, Schneider SB, Albrecht U, Rueffer A, Stange R, Michalsen A, Dobos GJ. Randomised clinical trial: a herbal preparation of myrrh, chamomile and coffee charcoal compared with mesalazine in maintaining remission in ulcerative colitis--a double-blind, double-dummy study. *Aliment Pharmacol Ther.* 2013 Sep;38(5):490-500.

⁹¹ Saghafi N, Rkhshandeh H, Pourmoghdam N, Pourali L, Ghazanfarpour M, Behrooznia A, Vafisani F. Effectiveness of Matricaria chamomilla (chamomile) extract on pain control of cyclic mastalgia: a double-blind randomised controlled trial. *J Obstet Gynaecol.* 2018 Jan;38(1):81-84.

⁹² Aitken-Saavedra J, Chaves Tarquinio SB, De Oliveira da Rosa WL, Fernandes da Silva A, Almeida Machado BM, Santos Castro I, Oliveira Wennesheimer A, Morales-Bozo I, Uchoa Vasconcelos AC, Neutzling Gomes AP. Effect of a Homemade Salivary Substitute Prepared Using Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) Flower and Flax (*Linum usitatissimum* L.) Seed to Relieve Primary Burning Mouth Syndrome: A Preliminary Report. *J Altern Complement Med.* 2020 Sep;26(9):799-806.

⁹³ Kupfersztain C, Rotem C, Fagot R, Kaplan B. The immediate effect of natural plant extract, *Angelica sinensis* and *Matricaria chamomilla* (Climex) for the treatment of

hot flushes during menopause. A preliminary report. Clin Exp Obstet Gynecol. 2003;30(4):203-6.

⁹⁴ Sharifi F, Simbar M, Mojab F, Majd HA. Comparison of the effects of *Matricaria chamomilla* (Chamomile) extract and mefenamic acid on the intensity of premenstrual syndrome. Complement Ther Clin Pract. 2014 Feb;20(1):81-8.

⁹⁵ Braga FT, Santos AC, Bueno PC, Silveira RC, Santos CB, Bastos JK, Carvalho EC. Use of *Chamomilla recutita* in the Prevention and Treatment of Oral Mucositis in Patients Undergoing Hematopoietic Stem Cell Transplantation: A Randomized, Controlled, Phase II Clinical Trial. Cancer Nurs. 2015 Jul-Aug;38(4):322-9.

⁹⁶ Shoara R, Hashempur MH, Ashraf A, Salehi A, Dehshahri S, Habibagahi Z. Efficacy and safety of topical *Matricaria chamomilla* L. (chamomile) oil for knee osteoarthritis: A randomized controlled clinical trial. Complement Ther Clin Pract. 2015 Aug;21(3):181-7.

⁹⁷ Hashempur MH, Lari ZN, Ghoreishi PS, Daneshfard B, Ghasemi MS, Homayouni K, Zargaran A. A pilot randomized double-blind placebo-controlled trial on topical chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) oil for severe carpal tunnel syndrome. Complement Ther Clin Pract. 2015 Nov;21(4):223-8.

⁹⁸ Khadem E, Shirazi M, Janani L, Rahimi R, Amiri P, Ghorat F. Effect of Topical Chamomile Oil on Postoperative Bowel Activity after Cesarean Section: A Randomized Controlled Trial. J Res Pharm Pract. 2018 Jul-Sep;7(3):128-135.

⁹⁹ ng W, Wang Y, Zou J, Jia Y, Wang Y, Li J, Wang C, Sun J, Guo D, Wang F, Wu Z, Yang M, Wu L, Zhang X and Shi Y (2021) The Mechanism Action of German Chamomile (*Matricaria recutita* L.) in the Treatment of Eczema: Based on Dose–Effect Weight Coefficient Network Pharmacology. Front. Pharmacol.

¹⁰⁰ Goes P, Dutra CS, Lisboa MR, Gondim DV, Leitão R, Brito GA, Rego RO. Clinical efficacy of a 1% *Matricaria chamomilla* L. mouthwash and 0.12% chlorhexidine for gingivitis control in patients undergoing orthodontic treatment with fixed appliances. J Oral Sci. 2016;58(4):569-574.

¹⁰¹ Sharifi H, Minaie MB, Qasemzadeh MJ, Ataei N, Gharehbeiglou M, Heydari M. Topical use of *Matricaria recutita* L (Chamomile) Oil in the Treatment of Monosymptomatic Enuresis in Children: A Double-Blind Randomized Controlled Trial. J Evid Based Complementary Altern Med. 2017 Jan;22(1):12-17.

¹⁰² Ahmad I, Wahab S, Nisar N, Dera AA, Alshahrani MY, Abullias SS, Irfan S, Alam MM, Srivastava S. Evaluation of antibacterial properties of *Matricaria aurea* on clinical isolates of periodontitis patients with special reference to red complex bacteria. Saudi Pharm J. 2020 Oct;28(10):1203-1209.

¹⁰³ ماجدة أبكر عثمان، عواطف أحمد محمد سربل (2006). البابونج الألماني (= الحقيقي) إنتاجه ومعاملات حصاده وفوائده الطبية واستعمالاته. المركز القومي للبحوث. مصر.

¹⁰⁴ Falzari, L.M. & Menary, R.C. 2003. Chamomile for oil and dried flowers. Rural Industries Research and Development Corporation. Publication No. 02/156. Project No. UT-28A ISBN 0642 58555 5 and ISSN 1440–6845

¹⁰⁵ Hadi, M.H.S. 1990. Effects of planting time and plant density on flower yield and active substance of Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) in Iran.

¹⁰⁶ Schröder, F.J. 1978. Vegetative propagation and variability of *Matricaria chamomilla* L. Acta Horticultrae, 73: 73–80.

¹⁰⁷ Zalecki, R. 1972. The cultivation and manuring of tetraploid chamomile. Part III: Row width and sowing density. Herba Polonica, 18(1): 70–78.

- المؤلف: نصرالدين عميار
- الوظيفة: زراعة النباتات الطبية العضوية.
- العنوان: أولاد السلامة، البلدية، الجزائر.
- التخصص: علوم النباتات الطبية.
- البريد الإلكتروني: nasrdine-amiar@hotmail.com
- الجوال: 0551440282

• **إخلاء الطرف :** ليس المقصود من المعلومات الواردة على علم النبات الطبي (Medical.Botany.Org)، لا تصريحاً ولا تلميحاً، أن تكون بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة. لذلك، يجب عدم استخدام المعلومات الموجودة على الموقع، أو المعلومات الواردة على الوصلات والروابط في هذا الموقع، لتشخيص أو علاج مشكلة صحية أو مرض دون استشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين. عند وجود حالة صحية، يرجى استشارة إختصاصي النباتات الطبية للحصول على المشورة الطبية. ويجب أن تحرص دائماً على استشارة طبيبك أو أحد مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين قبل البدء بأي علاج جديد أو مع أية مسألة قد تكون لديك بخصوص الحالات الطبية. وينبغي على القراء استخدام جانب الحكمة لديهم في تطبيق أي من المقترحات الواردة فيها. وأنا أسعى جاهداً لضمان دقة الموقع وتحديث معلوماته، ولكن لا يمكنني ضمان الدقة الكاملة للمحتوى في جميع الأوقات. ليس لدي أي مورد مالي وأعمل هنا من أجل نشر المعلومات الصحية المتعلقة بالنباتات الطبية لتوعية المجتمع فقط، ولا أسعى للربح (منظمة غير ربحية).