

به لیمو



نام علمی *Aloysia citriodora* Palau

نام عمومی Lemon Verbena, Lemon

Beebrush

نام سنتی : به لیمو، لویزه

قسمت مورد استفاده : برگها

خانواده Verbenaceae - تیره شاهپسند

خصوصیات ظاهری:

برگهای به لیمو کشیده و باریک، به رنگ سبز روشن و بسیار معطر هستند. این گیاه تا ۲ متر ارتفاع میرسد و ساقهای زاویه دار و منشعب دارد. بومی آمریکای جنوبی است و به دلیل زیبایی و عطر بسیار مطبوع، در اکثر نقاط دنیا از جمله ایران کشت میشود. برگ های خشن و فراوان، مجتمع به تعداد

گروه داروسازی سنتی دانشکده طب سنتی

سه تا چهار عدد در گره های ساقه، و گل های کوچکی که از بیرون سفید و از داخل آبی مایل به بنفش هستند، از مشخصات بارز این گیاه است.

طبیعت:

گرم و خشک

افعال:

آرامبخش، ضد تشنج، مدر، برطرف کننده طپش قلب، ضد نفخ، مقوی معده، ضد اسپاسم، معرق

موارد مصرف سنتی:

- اعصاب و روان: آرامبخش، ضد تشنج، برطرف کننده تپش قلب و سرگیجه
- گوارش: ضد نفخ، مقوی معده، هضم کننده
- ادراری: مدر و مفید برای دفع سنگ کلیه
- تنفسی: درمان سرماخوردگی و سرفه
- عمومی: به صورت دم کرده مصرف می شود

موارد مصرف امروزی:

- آرامبخش: اثرات آرام بخشی و ضد اضطراب
- گوارش: ضد اسپاسم و بهبود عملکرد گوارشی
- آنتیاکسیدان: فعالیت آنتی اکسیدانی قابل توجه

گروه داروسازی سنتی دانشکده طب سنتی

- **ضد التهاب:** اثرات ضدالتهابی گزارش شده است
- **ضد میکروبی:** خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی
- **خواب:** بهبود کیفیت خواب و کاهش بی خوابی

میزان مصرف:

- **دمکرده:** ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری برگ خشک در ۱ لیوان آب جوش، ۳ بار در روز
- **عصاره مایع:** ۲ تا ۴ میلی لیتر، سه بار در روز

عوارض جانبی:

- در دوزهای معمول عوارض جانبی خاصی گزارش نشده است
- مصرف بیش از حد ممکن است باعث تحریک معده شود
- در برخی افراد ممکن است واکنش آلرژیک ایجاد کند

موارد احتیاط و هشدار:

- در بارداری و شیردهی با احتیاط مصرف شود
- مصرف همزمان با داروهای آرامبخش ممکن است اثرات آنها را تشدید کند
- اطلاعات کافی در مورد مصرف طولانیمدت در دسترس نیست

مصرف در بارداری و شیردهی:

اطلاعات کافی در دسترس نیست؛ احتیاط شود و با پزشک مشورت گردد.

تداخلات:

اطلاعات کافی در دسترس نیست.

فرم های دارویی موجود در داروخانه

فرآورده های طبیعی:

- برگ خشک (کامل یا خرد شده)
- عرق به لیمو

منابع:

۱. عقیلی علوی شیرازی م ح. مخزن الدویه. دائرة المعارف خورده ها و داروهای پزشکی سنتی ایران. تهران: موسسه انتشارات باورداران، ۱۳۸۰.
۲. امین غ. گیاهان متداولترین گیاهان دارویی سنتی ایران. تهران: دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۴.

Lemon Verbena



Scientific Name: *Aloysia citriodora*
Palau

Synonyms: *Lippia citriodora* Kunth,
Aloysia triphylla (L'Hér.) Britton

Common Name: Lemon Verbena,
Lemon Beebrush

Traditional Name: Beh Limu,
Lovizeh

Part Used: Leaves

Family: Verbenaceae (Vervain family)

Description & Characteristics:

Lemon verbena is a deciduous perennial shrub growing up to ۲–۳ meters in height, with angular, branched stems. The leaves are long, narrow, lanceolate, pale green, rough-textured, and highly aromatic with a strong lemon scent. They are arranged

in whorls of three to four at each node. The small flowers are white on the outside and blue to purple on the inside, borne in terminal spikes. Native to South America (Argentina, Chile, Peru, Uruguay), it is cultivated worldwide, including in Iran, for its beauty and pleasant fragrance .

Temperament:

Hot and dry

Functions:

Calmative (Mofarreh), antispasmodic, sedative, diuretic, carminative, stomachic, diaphoretic, antipyretic, digestive tonic

Traditional Uses:

- **Nervous System:** Calmative, antispasmodic, relieves palpitations and vertigo
- **Gastrointestinal:** Carminative, stomachic, digestive aid, relieves flatulence and colic
- **Urinary:** Diuretic, useful for kidney stones
- **Respiratory:** Treatment of colds and cough
- **General:** Consumed as an infusion (dam-kardeh)

Modern Uses:

- **Anxiolytic & Sedative:** Anxiolytic and sedative effects; improves sleep quality and reduces insomnia
- **Gastrointestinal:** Antispasmodic and improves digestive function
- **Antioxidant:** Significant antioxidant activity
- **Anti-inflammatory:** Anti-inflammatory effects reported
- **Antimicrobial:** Antibacterial and antifungal properties
- **Neuroprotective:** Potential protective effects on the nervous system
- **Anti-obesity:** Some studies suggest potential benefit in weight management

Dosage:

- **Infusion:** ۱–۲ teaspoons of dried leaves in ۱ cup of boiling water, ۳ times daily
- **Liquid extract:** ۳–۴ mL, three times daily

Side Effects:

- No specific side effects reported at normal doses
- Excessive consumption may cause stomach irritation
- May cause allergic reactions in sensitive individuals

Precautions & Warnings:

- Use with caution during pregnancy and breastfeeding
- Concurrent use with sedative medications may potentiate their effects
- Insufficient information available on long-term use

Use in Pregnancy & Breastfeeding:

Insufficient information available; caution advised and consult with a physician.

Interactions:

Insufficient information available. Potential additive effects with sedative and anxiolytic drugs.

Pharmaceutical Forms Available in Natural Products Pharmacy:

- Dried leaves

- **References:**

۱. Aghili Alavi Shirazi M. H. Medicines resource ,Encyclopedia of edibles and traditional medicinal of Iran. Tehran: Bavardaran Publishing Institute, ۲۰۰۱.

۲. Amin Gha., The most common traditional medicinal plants of Iran. Tehran: Tehran University of Medical Sciences, ۲۰۰۵.

۳. Herbal Pharmacopoeia Compilation Committee. Herbal Pharmacopoeia of Iran.

گروه داروسازی سنتی دانشکده طب سنتی

Tehran: Ministry of Health, Treatment and
Medical Education, Food and Drug
Deputy, ۲۰۰۲.