

ดอกคาโมมายล์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภญ.ณัฐวิณี อหันตโชค
ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คาโมมายล์เป็นพืชในวงศ์เดียวกับ ดาวเรือง ดาวกระจาย (Asteraceae หรือ Compositae) มีสองสายพันธุ์คือ เยอร์มันคาโมมายล์ (*Matricaria recutita* L. หรือ *Chamomilla recutita* L. หรือ *Matricaria chamomilla*) และโรมันคาโมมายล์ (*Chamaemelum nobile* L.) แต่คาโมมายล์สายพันธุ์เยอร์มันจะเป็นที่รู้จักและนิยมใช้มากกว่า ส่วนที่ใช้คือดอกซึ่งมีลักษณะเป็นดอกช่อที่มีดอกย่อยรอบนอกมีกลีบสีขาวขนาดใหญ่ ดอกย่อยตรงกลางขนาดเล็กมีกลีบดอกสีเหลือง ใช้ในอุตสาหกรรมยา อาหาร เครื่องดื่ม เครื่องสำอาง และน้ำหอม

ดอกคาโมมายล์ใช้เป็นสมุนไพรมานานนับพันปี ตั้งแต่ยุคอียิปต์โบราณ กรีกและโรมันเป็นสมุนไพรที่นิยมมากในทวีปยุโรป โดยมีสรรพคุณมากมายได้แก่ ทำให้สงบ คลายกังวล ช่วยให้หลับลดอาการระคายเคืองทางเดินอาหาร ขับลมลดอาการปวดเกร็งท้อง ลดการปวดประจำเดือน ต้านการอักเสบในช่องปาก คอ ผื่น และช่วยสมานแผล น้ำมันจากดอกคาโมมายล์มีกลิ่นคล้ายแอปเปิ้ลนอกจากสรรพคุณทางยาแล้วยังมีการใช้แต่งกลิ่นในอาหารและเครื่องสำอางคาโมมายล์ปลูกมากในทวีปยุโรปเช่นประเทศเยอรมัน ฮังการี ฝรั่งเศส รัสเซีย เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบได้ในทวีป อเมริกา แอฟริกา เอเชีย ออสเตรเลียในประเทศไทยได้นำมาปลูกในศูนย์พัฒนาโครงการหลวงสะโงะ ดอยสะโงะ อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย และมีการจำหน่ายทั้งดอกสด และตากอบแห้ง

ดอกคาโมมายล์ประกอบด้วยสารหลายกลุ่มคือสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids ได้แก่ apigenin, quercetin, patuletin, luteolin และ flavonoid glucosides) คูมารินส์ (coumarins ได้แก่ herniarin และ umbelliferone) และน้ำมันหอมระเหย (volatile oils ได้แก่ (-)-alpha-bisabolol มากกว่า 50%, chamazulene 1-15%, (-)-alpha-bisabolol oxides A และ B, cis- และ trans-en-yn-dicycloethers) นอกจากนี้พบสารอื่นๆ ได้แก่กรดฟีนอลิก(phenolic acids) และ GABA (gamma aminobutyric acid)

จากรายงานการวิจัยพบว่าดอกคาโมมายล์มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาหลายอย่างได้แก่ฤทธิ์ต้านการอักเสบ (antiinflammatory) ป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ (antispasmodic) คลายวิตกกังวล (anxiolytic effect) ต้านออกซิเดชัน (antioxidant) และต้านเชื้อจุลชีพ (antimicrobial)

ฤทธิ์ต้านการอักเสบ(antiinflammatory)

รายงานการวิจัยพบว่าสารสกัดดอกคาโมมายล์ด้วยน้ำ และแอลกอฮอล์น้ำมันหอมระเหย และสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ และเทอร์ปีนอยด์ที่เป็นองค์ประกอบในสารสกัดและน้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ต้านการอักเสบทั้งในหลอดทดลองและสัตว์ทดลอง โดยพบว่า สารสกัดดอกคาโมมายล์มีฤทธิ์ต้านการอักเสบในหนูที่

ถูกทำให้อักเสบที่หูจากน้ำมันละหุ่ง โดยพบว่าสารสกัดจากดอกสดให้ผลยับยั้งได้ดีกว่าดอกแห้ง โดยสามารถยับยั้งการหลั่ง prostaglandin E2 จาก lipopolysaccharide-activated macrophages ในหลอดทดลอง ยับยั้งเอนไซม์ 5-lipoxygenase และ cyclooxygenase 2 (COX-2) โดยสารออกฤทธิ์ ที่สำคัญคือ (-)-alpha-bisabolol และ apigenin นอกจากนี้ยังพบว่าสาร apigenin ที่ยังมีฤทธิ์ ยับยั้ง nitric oxide synthase (NOS) ใน LPS-activated macrophages และยับยั้งการสร้าง interleukin-6 และ tumour necrosis factor-alpha เมื่อให้ทางปากในหนู mice ที่ถูกเหนี่ยวนำด้วย LPS

การศึกษาฤทธิ์ ต้านการอักเสบที่ผิวหนังในอาสาสมัคร พบทั้งครีมและซีฟี่จายโมมายล์ใช้ภายนอก มีต้านการอักเสบได้ดีเมื่อเทียบกับยาซีฟี่จาย hydrocortisone

ฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร ต้านการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และรักษาแผลในทางเดินอาหาร

สารสกัดและน้ำมันหอมระเหยจากดอกคาโมมายล์ และสารที่เป็นองค์ประกอบมีฤทธิ์ ต้านการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อลำไส้ของสัตว์ทดลองที่เหนี่ยวนำให้เกิดการหดเกร็งด้วยสาร acetylcholine และ histamine แต่มีฤทธิ์อ่อนกว่า papaverine

สารสกัดดอกคาโมมายล์ด้วยเอทานอลในน้ำและสาร (-)-alpha-bisabolol สามารถยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะอาหารสัตว์ทดลองที่เหนี่ยวนำด้วย indomethacin ความเครียด และแอลกอฮอล์ โดยสามารถลดความเป็นกรดและเพิ่มปริมาณมิวซินในกระเพาะอาหาร

ผลต่อระบบประสาท คลายกังวล ฤทธิ์ ทำให้สงบ ทำให้หลับ

สารสกัดดอกคาโมมายล์มีฤทธิ์ คลายวิตกกังวล ทำให้สงบอ่อนชู่และทำให้นอนหลับดีขึ้นโดยพบว่า สารออกฤทธิ์ ที่สำคัญคือ apigenin ออกฤทธิ์ โดยกาจับกับ benzodiazepine receptors นอกจากนี้ในสารสกัดยังพบสาร GABA ปริมาณเล็กน้อย ซึ่ง GABA เป็นสารสื่อประสาท (neurotransmitter) ทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมอง ช่วยเกิดการผ่อนคลาย

การสูดดมน้ำมันจากดอกคาโมมายล์มีผลลดความเครียดในหนูที่ถูกตัดรังไข่ โดยลดระดับของฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิก (adrenocorticotrophic hormone : ACTH) นอกจากนี้การสูดดมน้ำมันจากดอกคาโมมายล์ร่วมกับการได้รับยาไดอะซีแพม (diazepam) จะช่วยลดระดับ ACTH โดยผลนี้ถูกยับยั้งโดยยาฟลูมาซีนิล (Flumazenil) ซึ่งเป็นยาในกลุ่ม GABA receptor antagonist ดังนั้นน้ำมันจากดอกคาโมมายล์น่าจะออกฤทธิ์ เป็น benzodiazepam agonist และมีผลต่อระบบ GABAergic ในสมอง

การทดลองทางคลินิกในประเทศญี่ปุ่น พบว่า การรับประทานเจลลี่คาโมมายล์มีผลลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้อารมณ์ดี การศึกษาในผู้ป่วย วัยที่มีอาการวิตกกังวลระดับปานกลางและประเมินด้วยแบบวัดภาวะวิตกกังวล Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) พบว่าการรับประทานสารสกัดดอกคาโมมายล์ ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยลดอาการวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ

ฤทธิ์ต้านเชื้อจุลินทรีย์

น้ำมันและสารจากดอกคาโมมายล์มีฤทธิ์ ต้านเชื้อรา แบคทีเรีย และไวรัสก่อโรคหลายชนิด โดยพบว่าสาร (-)-alpha-bisabolol และน้ำมันคาโมมายล์มีฤทธิ์ ต้านเชื้อแบคทีเรีย *Staphylococcus aureus*,

Bacillus subtilis เชื้อรา *Candida albicans* และน้ำมันยังมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสเริม (herpes simplex virus) นอกจากนี้สารสกัดคาโมมายล์ยังมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียก่อโรคหลายชนิดได้แก่ *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus mutans*, *Staphylococcus salivarius*, *Bacillus megatherium*, *Leptospira icterohaemorrhagiae* และ *Campylobacter jejuni*

จะเห็นว่าดอกคาโมมายล์นั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งภายในและภายนอก การดื่มชาชงจากดอกคาโมมายล์ ช่วยขับลม บรรเทาอาการอักเสบและแผลในทางเดินอาหาร คลายกังวล และนอนหลับดีขึ้นโดยใช้ดอกประมาณ 3 กรัม ชงด้วยน้ำร้อนประมาณ 150 ซีซี แช่ประมาณ 5-10 นาที แล้วกรองกากออก ดื่มวันละ 3-4 ครั้ง นอกจากนี้การสูดดมไอรระเหยจากการแช่ดอกคาโมมายล์ด้วยน้ำร้อน หรือการกลั้วคอและบ้วนปากด้วยชาคาโมมายล์วันละหลายๆ รอบจะช่วยลดการอักเสบของเยื่อผิวในช่องจมูก ปากและลำคอได้น้ำมันหอมระเหยจากดอกคาโมมายล์ยังใช้แต่งกลิ่นอาหาร เครื่องดื่ม และผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่างๆ รวมถึงใช้ในสุนทรบำบัด

ผลข้างเคียงจากการใช้ดอกคาโมมายล์พบได้น้อย แต่อาจพบได้ในผู้ที่แพ้ดอกคาโมมายล์หรือพืชในตระกูลเดียวกัน (Asteraceae) ซึ่งจะมีอาการผิวหนังอักเสบ จาม น้ำมูกไหล ลื่นและริมฝีปากบวม โดยไม่พบความเป็นพิษในสัตว์ทดลองที่ได้รับสารสกัดดอกคาโมมายล์ติดต่อกันเป็นเวลานาน และไม่พบการระคายเคืองผิวหนังจากการใช้ภายนอก นอกจากนี้มีรายงานว่าน้ำมันจากดอกคาโมมายล์มีค่าLD₅₀ มากกว่า 5 ก./กก. น้ำหนักสัตว์ทดลอง

บรรณานุกรม

1. Bone K, Mills S. Principles and Practice of Phytotherapy : Modern Herbal Medicine. 2nd Ed. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier, 2013.
2. Barnes J, Anderson LA, Phillipson JD. Herbal Medicines. 3rd Ed. London: The Pharmaceutical Press, 2007.
3. McKenna DJ, Jones K, Hughes K. Botanical Medicines: The Desk Reference for Major Herbal Supplements. 2nd Ed. NY: The Haworth Herbal Press, 2002.
4. McKay DL, Blumberg JB. A Review of the Bioactivity and Potential Health Benefits of Chamomile Tea (*Matricaria recutita* L.). *Phytother. Res.* 2006; 20:519–530.