



این گیاه درد را کاهش می‌دهد

بابونه گیاهی بسیار مفید با خواص درمانی شگفت‌انگیز است اما امروزه کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

بابونه گیاهی بسیار مفید با خواص درمانی شگفت‌انگیز است اما امروزه کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

به گزارش جام جم آنلاین از میزان، سید مهدی میرغضنفری گفت: گل بابونه زردرنگ و طبع آن گرم است اما مزاج را تغییرات اساسی نمی‌دهد.

وی با اشاره به اینکه روغن بابونه نرم‌کننده تاندون‌ها و مفاصل سفت و دردناک است، افزود: این روغن با بهبود درد و خستگی مزمن و اسپاسم برای هر جایی از بدن مثل بافت پوستی، زیر پوستی و اسکلتی که دچار سفتی و خشکی شده باشد می‌تواند مفید باشد؛ البته میزان مصرفش باید در حدی باشد که منجر به سستی نشود.

به گفته وی، دمنوش بابونه که بهتر است با کمی عسل یا نبات، شیرین شود و یا استفاده از بخور آن برای سرماخوردگی، خلط و سینوزیت مفید است و برای گوارش مبتلایان به سردی معده با علائمی چون اسپاسم، درد معده و نفخ، توصیه می‌شود.

این متخصص فیزیولوژی با اشاره به فواید دیگر بابونه برای تقویت اعصاب و رفع تشنگی اظهار کرد: این گیاه سر و مغز را از مواد زائد پاک می‌کند و برخی از انواع سردرد را که ناشی از تجمع بلغم و رطوبت در سر و یا سردی سر است بهبود می‌دهد. همچنین می‌توان کمی روغن بابونه را در بینی چکاند و روی پیشانی و گونه نیز قدری از آن مالید تا سردردهای سرد ناشی از سردی، باد سرد و سینوزیت رفع شود.

وی ضمن اشاره به اینکه برای رفع زخم‌ها و آفت‌ها و های دهان می‌توان با دمکرده بابونه دهانشویه کرد گفت: بابونه خاصیت ضد التهابی دارد و بهبود دهنده زخم و میکروب‌کش است و افراد می‌توانند مقداری بابونه را دمکرده یا مختصری بجوشانند و با آن دهانشویه کنند یا برای شستشوی زخم از آن استفاده کنند.

میرغضنفری افزود: چون بابونه بخصوص اگر با روغن بادام یا زیتون همراه باشد می‌تواند موجب بهبود زخم و شقاق مقعد شود، کسانی که بواسیر دارند می‌توانند در دمکرده آن بنشینند. خانم‌هایی که دچار ترشحات زیاد واژینال هستند نیز در صورتی که این ترشحات سفید و پنیری باشد، می‌توانند برای رفع آن داخل دمکرده بابونه بنشینند.

وی اضافه کرد: عرق بابونه برای دفع سنگ کلیه استفاده می‌شود، ادرار را زیاد می‌کند و کسانی که سنگ کلیه دارند می‌توانند از عرق بابونه استفاده کنند که بافت سنگ را نرم و مجاری ادراری را باز کرده و سنگ را به سهولت دفع می‌کند. همچنین این گیاه برای رفع مشکلات پرئود نیز مفید است. در برخی از خانم‌ها، به دلیل سردی رحم، علی‌رغم این که فرد علائم پرئود را دارد، عادت ماهانه آغاز نمی‌شود و آنها معمولاً درد شدیدی قبل و حین قاعدگی دارند که می‌توانند از بابونه استفاده کنند و یا اینکه روغن آن را به منطقه زیر شکم و لگن بمالند.

میرغضنفری گفت: خانم‌های یائسه که دچار گرگرفتگی می‌شوند نیز می‌توانند در حمام خود را با روغن بابونه ماساژ دهند، چون خود محیط حمام موجب باز شدن منافذ و نفوذ روغن و رفع حرارت بالای بدن می‌شود.