

## بابونه ، مقوي معده و آرامبخش است



بابونه ضد درد، ضد التهاب، محرك پوست، آرامبخش، آنتي اكسيدان، افزاينده سيستم ايمني بدن، تقويت كننده گلبولهاي سفيد، ضد ميكروب و مقوي معده است.

### آشنايي با گياهان دارويي

بابونه ، مقوي معده و آرامبخش است

جام جم آنلاين: بابونه ضد درد، ضد التهاب، محرك پوست، آرامبخش، آنتي اكسيدان، افزاينده سيستم ايمني بدن، تقويت كننده گلبولهاي سفيد، ضد ميكروب و مقوي معده است.  
به گزارش فارس، بابونه داراي طبع گرم و خشك و از خانواده كاسني و بومادران است همچنين اين گياه ضد صفرا و بلغم است.

از اثرات مفيد گياه بابونه مي توان به خواصي همچون ضد درد، ضد التهاب، ضد اسپاسم، قاعده آور، محرك پوست، آرامبخش اعصاب و خواب آور خفيف، تسريع در ترميم زخم، ضد ورم، ضد تومور، آنتي آلرژيك، رقيق كننده خون غليظ، آنتي اكسيدان، افزاينده دفاع ايمني بدن، تقويت و تكثير WBC (گلبول سفيد)، عرق آور، ضد ميكروب و تقويت معده اشاره كرد.

از خواص مفيد پوستي بابونه مي توان به ضد التهابات پوستي، برطرف كننده زخميهاي جلدي، رفع اگزما، ضد آكنه و جوش غرور، ترميم سوختگي، زيبايي پوست، مراقبت از مو، طلايي و بلوند كردن مو و ضد عفوني كننده پوست اشاره كرد.

### خواص گوارشي بابونه

بابونه داراي خواص گوارشي مانند آرامبخش سيستم گوارش، رفع سوءهاضمه، ضد نفخ، بادشكن، جلوگيري از زخم معده، ضد اسهال، رفع انگل اكسيور و درمان مسموميتهاي غذايي است.

### خواص هورموني بابونه

از خواص هورموني بابونه مي توان به تقويت رحم، رفع ورم رحم، رفع سفتي رحم، آمنوره، قاعدگي دردناك، شيرافزا ، جلوگيري از زايمان زودرس، درمان فشار خون، ورم بيضه، انزال زودرس و چاقي اشاره كرد.

### خواص اسكلتي بابونه

گياه بابونه داراي خواص اسكلتي از قبيل ضد التهاب مفاصل، ضد درد، نقرس، رماتيسم، آرتروز، كمردرد و شل كردن عضلات است.

### خواص مغزي بابونه

از جمله خواص مغزي بابونه نيز مي توان به آرامبخش ملايم، خواب آور، ضد اضطراب و بي قراري، رفع سرگيجه، رفع خستگي و تقويت حافظه اشاره كرد.

### خواص قلبي و عروقي بابونه

بابونه خواص قلبي و عروقي مانند كاهنده فشار خون و رقيق كننده خون دارد همچنين خواص ريوي بابونه شامل، ضد سرفه، ضد التهاب ريه، خلط آور و رفع احتقان است.

### خواص آنتي بيوتيكي و ايمني بابونه

از خواص آنتي بيوتيكي و ايمني بابونه مي توان به افزاينده دفاع ايمني بدن و از بين بردن عفونت قارچي كانديدا از واژن اشاره كرد.

مرتضي صفوي متخصص تغذيه نيز اظهار مي دارد: بابونه گياهي دائمي و كوچك به ارتفاع تقريباً 30 سانتيمتري و داراي بويي معطر است كه در چمنزارها و زمينهاي شني مي رويد.

به گفته وي، ساقه اين گياه به رنگ سبز مايل به سفيد، برگهاي آن كوچك متناوب و داراي بریدگیهاي باریک، نامنظم و پوشیده از كرك است. گلهاي آن به طور مجتمع در يك طبق كه به طور منفرد در انتهاي ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر مي‌شود. در هر طبق، گلهاي سفيد در اطراف و گلهاي زرد در قسمت وسط قرار دارند.

اين متخصص تغذيه مي‌افزايد: از زمان رومي‌ها خواص دارويي بابونه مورد توجه مردم بوده است. بابونه ضد اسپاسم، ضد التهاب، قابض و خوشبوکننده است. چاي بابونه عفونت‌هاي انگلي و كرم را از بين مي‌برد و در رنگ مو به عنوان نرم کننده از آن استفاده مي‌کنند.

صفوي اضافه مي‌کند: از بابونه براي شست و شوي زخم‌ها، بافت‌هاي سفت و سخت استفاده مي‌کنند. اين گياه تب و نفخ را از بين مي‌برد همچنين از بابونه براي رفع كرم معده و روده مي‌توان استفاده كرد. يكي از مهم‌ترين خواص بابونه، درمان زخم و ورم معده است.

وي مي‌گويد: براي درست كردن دم کرده بابونه، (2 تا 8 گرم) يك قاشق چاي خوري گياه بابونه خشك را در يك فنجان آب جوش ريخته و مدت 5 دقيقه بگذاريد تا دم بکشد.

اين متخصص تغذيه مي‌افزايد: اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام براي رفع ناراحتي‌هاي پوستي نظير اگزما، كهير و خارش مي‌تواند مؤثر باشد. بابونه تب بُر، تسكين دهنده درد و تقويت کننده معده است.

بابونه براي التهاب و تسكين زخم‌هاي گوارشي مفيد است

فراز مجاب، عضو هيئت علمي دانشگاه علوم پزشكي شهيد بهشتي اظهار مي‌دارد: گياه بابونه شيرازي گياهي است كه براي از بين بردن التهاب معده، اسپاسم معده و تسكين زخم‌هاي گوارشي مفيد است.

به گفته وي، افراي كه دچار بيماري‌هاي كبدي و گوارش هستند فرآورده‌ها و گياهان دارويي كه اثر ضد نفخ دارند، بيشتر مورد استفاده قرار مي‌گيرند.

عضو هيئت علمي دانشگاه علوم پزشكي شهيد بهشتي ادامه مي‌دهد: فرآورده‌هايي كه داراي عصاره و اسانس هستند اثر ضد نفخ قوي دارند و مي‌توانند نفخ ناشي از مصرف برخي از مواد غذايي را از بين ببرند.

مجاب اضافه مي‌کند: مراجعات مردم به پزشك به دليل نفخ شكم زياد است، گر چه بيماري مهمي نيست و بيماران با يك دل درد ناراحت کننده به پزشك مراجعه مي‌کنند

استفاده بيش از حد از بابونه موجب تعريق زياد، ورم چشم، سقط جنين، سردرد و سنگيني سر، پيدايش زخم در دهان، کاهش شير مادران و ورم پروستات مي‌شود.