

## بابونه: بی‌ادعا اما پرخاصیت

بابونه خواص ضد سرطانی دارد. یکی از ترکیبات این گیاه به نام «اپی‌ژنین» باعث کاهش سرعت تکثیر سلول‌های سرطانی شده و آن‌ها را نسبت به داروها آسیب‌پذیرتر می‌کند.



بابونه خواص ضد سرطانی دارد. یکی از ترکیبات این گیاه به نام «اپی‌ژنین» باعث کاهش سرعت تکثیر سلول‌های سرطانی شده و آن‌ها را نسبت به داروها آسیب‌پذیرتر می‌کند.

بابونه ضد درد و ضدالتهاب است، باعث آرامش می‌شود، حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، تقویت‌کننده‌ی سیستم ایمنی بدن است و غیره. در این مطلب کوتاه فقط برگ کوچکی از این گیاه پرخاصیت را ورق می‌زنیم. لطفاً با ما باشید.

بابونه: آرام‌بخش است

نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که بابونه برای افرادی که از اضطراب رنج می‌برند مفید است. این گیاه همچنین برای تسکین و رفع گرفتگی عضلات موثر است. از آنجایی که این گیاه خواص مسکنی جزئی دارد به داشتن خواب راحت کمک می‌کند.

روش استفاده

می‌توانید قبل از خواب چند قطره روغن گیاهی بابونه را روی دستمال کاغذی چکانده و بو کنید. یا اینکه چند قطره از آن را در روغن زیتون چکانده و مناطق دردناک مانند گردن، شانه‌ها و غیره را ماساژ دهید. همچنین می‌توانید با گل بابونه جوشانده‌ی غلیظ تهیه کرده و به آب وان اضافه کنید و در آن غوطه‌ور شوید. 20 دقیقه دراز کشیدن در این آب باعث ایجاد احساس آرامش عمیق می‌شود.

توجه داشته باشید که استفاده از روغن گیاهی بابونه برای خانم‌های باردار و بچه‌های کوچک توصیه نمی‌شود.

بابونه: برای مقابله با سرطان

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بابونه خواص ضد سرطانی دارد. یکی از ترکیبات این گیاه به نام «اپی‌ژنین» باعث کاهش سرعت تکثیر سلول‌های سرطانی شده و آن‌ها را نسبت به داروها آسیب‌پذیرتر می‌کند. به عقیده‌ی محققان تأثیر این گیاه در مقابله با سرطان سینه بیشتر است.

روش استفاده

توصیه می‌کنیم به طور مرتب چای یا دمنوش بابونه میل کنید تا از خواص آن بهره‌مند شوید.

بابونه برای کاهش دردهای قاعدگی

اکثر خانم‌ها از دردهای قاعدگی رنج می‌برند. برخی از این خانم‌ها از گرفتگی عضلات زیر شکم عذاب می‌کشند اما در برخی دیگر این دردها بسیار شدیدتر است به طوری که حتی مجبور به بستری شدن می‌شوند. چای یا دمنوش بابونه برای این خانم‌ها مفید است.

روش مصرف

یک لیتر آب جوش را روی 20 گرم گل بابونه بریزید، در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت 10 تا 15 دقیقه دم بکشد.

برای پیشگیری از این دردها از یک هفته قبل از شروع دوره، روزانه 2 فنجان از این دمنوش میل کنید. برای کاهش و تسکین این دردها روزانه چند فنجان در فواصل مختلف از این نوشیدنی بنوشید تا دردتان تسکین پیدا کند.

بابونه برای کاهش درد مفاصل

بابونه ضد التهاب است برای همین می‌تواند باعث تسکین درد مفاصل شود.

روش استفاده

10 گرم گل تازه‌ی بابونه را در 100 میلی‌لیتر روغن زیتون بریزید. یک کاسه آب بجوشانید. ظرف حاوی گل‌ها و روغن زیتون را در این آب جوش غوطه‌ور کنید تا با حرارت غیرمستقیم داغ شوند. حرارت را کم کنید و اجازه دهید ترکیبتان به مدت 2 تا 3 ساعت در حرارت غیرمستقیم بماند تا خواص آن آزاد شود. گل‌ها را در یک پارچه‌ی نازک ریخته و آب آن‌ها را بگیرید و با روغن مخلوط کنید. روزانه دو تا سه مرتبه با این روغن مفاصل دردناک را ماساژ دهید.