



آشنایی با خواص بابونه

www.kanifert.com

کانی فرت
KANIFERT.COM

چکیده مقاله

اثرات درمانی گیاه بابونه دامنه متنوعی از انواع بیماری‌ها را پوشش می‌دهد. در این مقاله سعی نموده ایم که به تعدادی از مزایا و خواص درمانی این گیاه اشاره کنیم.

گروه نویسندگان کانی فرت

دسته بندی: [خواص گیاهان](#)



زمان تقریبی مطالعه این مقاله:

6 دقیقه

[لینک این مقاله در وب سایت کانی فرت جهت ثبت](#)

[نظرات شما](#)

بسیاری از گیاهان در طب سنتی مورد استفاده قرار می گیرند و گیاه بابونه جزو آن دسته از گیاهانی محسوب می شود که دارای خواص ممتازی است که از آن ها در درمان برخی از بیماری و تسکین برخی از دردها استفاده می شود. اثرات درمانی گیاه بابونه دامنه متنوعی از انواع بیماری ها را پوشش می دهد. در این مقاله سعی نموده ایم که به تعدادی از مزایا و خواص درمانی این گیاه اشاره کنیم.

گیاه بابونه چیست؟

بابونه به عنوان یک گیاه گلدار جزء خانواده آفتابگردان محسوب می شود. این گیاه معمولا 15 تا 60 سانتی متر رشد می کند. برگ های این گیاه بلند است و روی هر شاخه تقریبا 2 تا 3 برگ وجود دارد. گل های گیاه بابونه شبیه گل های آفتابگردان است و معمولا به رنگ سفید می باشد. گیاه بابونه سرشار از مواد معدنی و مواد مغذی همچون گلیکوسید، فلاونوئید، اسید والریک، تانین، اسید سلیاک، روی، مس، پتاسیم، منگنز، آهن، فسفر، ویتامین C و B1 می باشد.



1. جلوگیری از رشد تومورهای سرطانی
2. تسکین دردهای شکمی
3. درمان مشکلات گوارشی
4. رفع بی اشتهایی
5. رفع مسمومیت های غذایی
6. مقابله با عفونت های دهان و دندان
7. برطرف نمودن مشکلات پوست و مو
8. پیشگیری از بروز مشکلات قلبی
9. کاهش علائم آسم و سرماخوردگی
10. درمان مشکلات سیستم عصبی
11. تسکین دهنده دردهای عادت ماهیانه



جلوگیری از رشد تومورهای سرطانی

گیاه بابونه دارای آنتی اکسیدان هایی به نام آپیزنین است. طی معالعاتی که در مورد بابونه صورت گرفته خاصیت ضد سرطانی آن مشخص شده است به این صورت که از رشد تومورهای سرطانی در بیماری های مختلف سرطانی همچون سرطان تخمدان، سرطان پوست، سرطان پستان و پروستات جلوگیری می کند.

تسکین دردهای شکمی

از گیاه بابونه برای تسکین دردهای شکم و تورم روده استفاده می شود. اگر دچار درد شکم هستید توصیه می کنیم که هر روز صبح قبل از صبحانه یک فنجان از چای بابونه را به مدت 2 تا 3 ماه بنوشید. می توانید به یک فنجان چای 2 قاشق گل خشک شده بابونه اضافه کنید. البته از این گیاه برای درمان اختلال هضم غذا و بهره مندی از یک خواب آرام نیز استفاده می شود.



درمان مشکلات گوارشی

از خواص دیگر بابونه می توانیم به درمان زخم معده و درمان ورم معده و تقویت معده اشاره کنیم.

همچنین از گیاه بابونه برای از بین بردن کرم روده و کرم معده استفاده می شود. Page | 4

رفع بی اشتهایی

افرادی که میل چندانی به غذا خوردن ندارند و دچار بی اشتهایی شده اند می توانند از گیاه بابونه

به عنوان یک داروی اشتهاآور استفاده کنند.



رفع مسمومیت های غذایی

گیاه بابونه به دلیل اثر قی آور در رفع مسمومیت های غذایی مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین

این گیاه ضد نفخ و بادشکن است.

مقابله با عفونت های دهان و دندان

گیاه بابونه برای از بین بردن باکتری های مضر داخل دهان و درمان زخم لثه و همچنین کاهش

Page | 5 دندان درد بسیار کاربردی است.

برطرف نمودن مشکلات پوست و مو

اگر دچار ناراحتی های پوستی از قبیل اگزما، کهیر و خارش هستید پیشنهاد می کنیم که از گیاه بابونه

استفاده کنید به این صورت که این گیاه را با روغن بادام مخلوط کنید و از آن برای رفع مشکلات

پوستی استفاده نمایید. همچنین برای اینکه موهای شفاف و روشن تری داشته باشید می توانید

موهایتان را با چای بابونه شستشو دهید. برای برطرف نمودن آکنه و جای جوش های صورت بهتر

است که از بخور دم کرده گل بابونه استفاده کنید.



پیشگیری از بروز مشکلات قلبی

گیاه بابونه دارای مقادیر بالای فلاونوئیدها است و به همین علت با کاهش احتمال مرگ در اثر

بیماری های قلبی در سالمندان همراه است. طی تحقیقات انجام شده مشخص شد که مصرف بیشتر

فلاونوئید از گیاهان و غذاها به طور معکوس با مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی ارتباط داشت.

به عبارت دیگر، مصرف بیشتر فلاونوئید احتمال بروز مشکلات قلبی در سالمندان را کاهش می دهد.

کاهش علائم آسم و سرماخوردگی

استفاده از بخور گیاه بابونه باعث کاهش علائم آسم و سرماخوردگی می شود.



در طب سنتی همواره بر مصرف گیاه بابونه توصیه شده است. از نظر این طب بابونه باعث قوی شدن سیستم مغز و اعصاب می شود. همچنین در درمان میگرن و سردرد موثر است. مصرف گیاه بابونه برای کاهش اضطراب و رفع بی خوابی توصیه شده است.

تسکین دهنده دردهای عادت ماهیانه

از گیاه بابونه به عنوان تسکین دهنده دردهای دوران عادت ماهیانه و کاهش اختلالات یائسگی نیز استفاده می شود. گیاه بابونه به عنوان یک گیاهان دارویی به صورت های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد. در برخی از بیماری ها گیاه بابونه به صورت خوراکی مصرف می شود و گاهی به صورت موضعی و بخور مورد استفاده قرار می گیرد. تنوع فرآورده های گیاه بابونه سبب شده تا بسیاری از خانواده ها آن را در کنار سایر گیاهان دارویی پرکاربرد دیگر در منزل نگهداری و مصرف کنند.



در چه مواردی از گیاه بابونه استفاده نکنیم؟

امروزه استفاده از گیاهان دارویی رو به افزایش است در حالی که نباید فراموش کنیم که مصرف

بیش از اندازه گیاهان دارویی می تواند مشکل آفرین باشد. بنابراین در برخی موارد باید از مصرف Page | 8

این نوع گیاهان خودداری کرد یا مصرف آنها با تجویز متخصص طب سنتی صورت گیرد. همچنین

افرادی که سابقه آلرژی و حساسیت دارند یا از داروهای خاصی به صورت مستمر استفاده می کنند،

بهتر است قبل از شروع به مصرف بابونه و فرآورده های این گیاه با پزشک خود مشورت کنند تا از

بروز عوارض و علایم احتمالی جلوگیری کنند.

بابونه و فرآورده های آن را با داروهای ضدانعقاد، بنزودیازپین، وارفارین، سیکلوسپورین و به طور

کلی داروهای رقیق کننده خون و همچنین الکل مصرف نکنید. مصرف گیاه بابونه در زنان باردار و

همچنین در دوران شیردهی در برخی از افراد ممکن است با آلرژی همراه باشد بنابراین بهتر است

که از مصرف آن در این دوران اجتناب شود. در مصرف این گیاه دارویی زیاده روی نکنید چون مصرف

بیش از اندازه آن می تواند باعث واکنش های خفیف آلرژیک شود. همچنین در مصرف فرآورده های

گیاه بابونه باید تعادل را رعایت کنید چون با مصرف بیش از اندازه فرآورده های بابونه در برخی موارد

با علایمی همچون زخم دهانی، سردرد، تهوع، استفراغ، تعریق زیاد و ورم چشم مواجه می شوید.