کد خبر: ۳۳۷۲۸۶
یکشنبه ۱۴ شهریور ۱۴۰۰ ۱۲:۵۶

بابونه چه خواصی دارد؟

بابونه خواص درمانی بسیار زیادی دارد و از دیرباز در موارد متعددی از بیماری‌ها، از فرآورده‌های مختلف آن به صورت خوراکی و موضعی برای درمان یا تسکین دردها استفاده کرده‌اند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بابونه جز گیاهان دارویی پر کاربرد است که خواص درمانی زیادی دارد و در سلامت بدن و زیبایی مو و پوست تاثیرگذار است اما بهتر است قبل از استفاده از کاربرد، نحوه استفاده، عوارض و فواید این گیاه دارویی با خبر باشید پس با ما همراه باشید.

طبع بابونه چیست و مصلح آن کدام است؟

طبیعت گل بابونه بر اساس طب سنتی در گرم و خشک اول است (خیلی گرم و خشک) و در برخی کتب آمده، گرم و خشک آن نزدیک به اعتدال است و بعضی معتقدند درجه گرمی آن اول و درجه خشکی آن دوم است. جالینوس معتقد است گیاه بابونه در لطافت نزدیک به گل سرخ است، اما گرمی آن مثل گرمی روغن زیتون ملایم بدن است و مفتح، ملین و پاک کننده بدن است.

مصلح بابونه عسل و انار است و متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند برای کاهش عوارض بابونه آن را همراه با عسل یا انار میل کنید. همچنین در صورتی که فرد مزاج گرمی داشته باشد، به دلیل گرم بودن طبع بابونه، مصرف این گیاه می‌تواند سبب ایجاد حساسیت در وی شود.

خواص بابونه

درمان مشکلات گوارشی

از مهم ترین خواص بابونه تقویت معده، درمان زخم معده و ورم معده است. از این گیاه در طب سنتی برای رفع ورم روده و همچنین رفع کرم معده و روده استفاده می‌کنند. یک فرآورده ضد نفخ است. مصرف دم‌کرده این گیاه به شکل ناشتا تقویت کننده معده و بادشکن است. یک داروی اشتهاآور محسوب می‌شود و از قدیم در رفع بی‌اشتهایی کاربرد داشته است. اسانس این گیاه به دلیل اثر قی‌آور، در مسمومیت‌های غذایی برای بیماران کاربرد داشته است.

بهبود کیفیت خواب

بابونه خواص منحصربه‌فردی دارد، ازجمله می‌تواند کیفیت خواب را بهبود ببخشد. این گیاه حاوی آپیژنین است، آنتی‌اکسیدانی که به گیرنده‌های خاصی در مغز می‌چسبد و موجب خواب‌آلودگی می‌شود، به‌این‌ترتیب بی خوابی یا اختلالات مزمن خواب را کاهش می‌دهد.

طی مطالعه‌ای مشاهده شد زنانی که بعد از زایمان به مدت دو هفته چای بابونه نوشیدند نسبت به سایرین کیفیت خواب بهتری داشتند. همچنین علائم افسردگی که با مشکلات خواب در ارتباط است در این زنان نسبت به بقیه کمتر بود. مطالعه‌ی دیگری نشان داد کسانی که به مدت ۲۸ روز و ۲ بار در روز به‌اندازه‌ی ۲۷۰ میلی‌گرم عصاره‌ی بابونه مصرف کردند نسبت به سایرین ۱۵ دقیقه زودتر به خواب رفتند و ۳/۱ کمتر از دیگران، شب‌ها از خواب بیدار می‌شدند.

این نتایج امیدوار کننده است ولی برای تعیین اثرات دقیق چای بابونه روی خواب نیاز به مطالعات بیشتری است. بااین‌وجود، اگر مشکل بی‌خوابی دارید، نوشیدن چای بابونه قبل از خواب ارزش امتحان کردن را دارد.

تسکین درد عضلات و مفاصل

ترکیبات شیمیایی موجود در گیاه بابونه دارای خواص ضد درد هستند که در کاهش درد عضلات و مفاصل، تسکین درد روماتیسم مفصلی نقش موثری را ایفا می‌کنند. همچنین از گیاه بابونه برای کاهش سردردهای شدید، سینوس‌ها، دندان درد و آسیب‌های استخوانی در طب سنتی استفاده می‌شود.

این گیاه همچنین در کاهش درد شدید عصبی که به دلیل انقباض رگ‌های خونی رخ می‌دهد، کاربرد دارد. گفتنی است علاوه بر دمنوش و چای بابونه، از روغن بابونه هم می‌توان برای از بین بردن کمردرد، درد مفاصل و نقرس استفاده کرد.

پیشگیری از برخی سرطان‌ها

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای بابونه خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را کاهش می‌دهد. بابونه حاوی آنتی‌اکسیدان آپیگنین است.

پژوهشگران در مطالعات آزمایشگاهی مشاهده کردند آپیژنین با سلول‌های سرطانی، به‌خصوص سرطان سینه، دستگاه گوارش، سرطان پوست، سرطان پروستات و سرطان رحم مبارزه می‌کند. علاوه‌براین، بعد از انجام آزمایشی روی ۵۳۷ نفر، مشاهده شد کسانی که هفته‌ای ۲ تا ۶ مرتبه چای بابونه نوشیدند بسیار کمتر از سایرین در معرض ابتلا به سرطان تیروئید قرار گرفتند.

این یافته‌ها امیدوارکننده است اما برای اطمینان از نقش چای بابونه روی پیشگیری از سرطان به تحقیقات دقیق‌تر و بیشتر روی انسان نیاز داریم.

رفع مشکلات پوست و مو

گفته می‌شود که اسانس این گیاه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی‌های پوستی نظیر اگزما، کهیر و خارش مفید است. شستشوی موها با چای بابونه می‌تواند در روشن‌تر و شفاف‌تر شدن آنها موثر باشد. بخور گل بابونه جهت بهبود آکنه و جوش‌های صورت توصیه شده است. همچنین استفاده از بخور دم‌کرده بابونه روی صورت، باعث شادابی و تجدید حیات سلول‌های پوست می‌شود.

کنترل قند خون

یکی دیگر از خواص چای بابونه این است که می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند. وقتی سطح قند خون افزایش می‌یابد، سلول‌های پانکراس آسیب می‌بینند، خواص ضدالتهابی بابونه از این آسیب‌ها جلوگیری می‌کند. پانکراس، انسولین (هورمونی مسئول حذف قند از خون) تولید می‌کند، بنابراین سلامت آن از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

در مطالعه‌ای روی ۶۴ فرد مبتلا به دیابت، مشاهده شد کسانی که روزانه به مدت ۸ هفته چای بابونه مصرف کردند، نسبت به سایرین که فقط آب می‌نوشیدند متوسط قند خون کمتری داشتند. مطالعات روی حیوانات نیز نشان می‌دهد چای بابونه می‌تواند به میزان قابل توجهی سطح قند خونِ ناشتا را کاهش دهد و از افزایش قند خون بعد از خوردن غذا جلوگیری کند.

بیشتر نتایجی که مربوط به نقش چای بابونه در کنترل قند خون می‌شود براساس مطالعه روی حیوانات است. با این حال، نتایج این مطالعات امیدوارکننده است.

بهبود سلامت قلب

چای بابونه سرشار از فلاون (دسته‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها) است. فلاون‌ها با کاهش فشار خون و نیز کاهش کلسترول احتمال بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

پژوهشگران با مطالعه‌ای که روی ۶۴ بیمار دیابتی انجام دادند دریافتند، میزان کلسترول کل، تری‌گلیسیرید و سطح کلسترول بد (LDL) در کسانی که با هر وعده‌ی غذایی چای بابونه مصرف کردند نسبت به سایرین کاهش قابل ملاحظه‌ای داشته است. برای اطمینان از نقش چای بابونه در سلامت قلب نیاز به تحقیقات بیشتری است ولی می‌توان با اطمینان گفت این چای حداقل باعث بدتر شدن سلامت قلب نمی‌شود.

پیشگیری از پوکی استخوان

عصاره‌ی بابونه می‌تواند اُستئوبلاست (یاخته‌هایی که استخوان می‌سازند یا استخوان‌ساز) را به فعالیت تحریک کند. این سلول‌ها در ساخت استخوان نقش دارند. بنابراین یکی از خواص چای بابونه افزایش تراکم استخوان است. درنتیجه از بروز مشکلاتی مانند پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

کاهش استرس و اضطراب

یکی از معروف‌ترین فواید چای بابونه در درمان استرس و اضطراب است. پس از یک روز طولانی کاری، طبع گرم و آرام‌بخش این نوشیدنی می‌تواند به افزایش سطح هورمون ملاتونین و سروتونین در بدن کمک کند. این هورمون‌ها می‌توانند استرس و اضطراب را از بین ببرند.

براساس گزارش یک مجله‌ی آمریکایی بابونه می‌تواند به تسکین فوری سردرد و میگرن کمک کند. همچنین بابونه به آرامش ذهن و ازبین‌بردن علائم رایج اضطراب کمک می‌کند. مصرف یک تا دو فنجان چای بابونه در روز می‌تواند به بهبود استرس مزمن کمک چشمگیری کند. براساس تحقیقات چای بابونه در درمان علائم افسردگی پس از زایمان نیز مؤثر است.

طرز تهیه دم کرده بابونه

مردم کشور ما از قدیم با نوشیدن انواع چای‌ها و دم‌کرده‌ها مانوس بوده‌اند و به همین دلیل دم‌کرده بابونه می‌تواند در عین داشتن روش تهیه آسان، برای آنها دلچسب باشد. برای درست کردن دم‌کرده بابونه، کافیست یک قاشق چای‌خوری گیاه بابونه خشک را در یک فنجان آب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. توصیه بر این است که برای دم کردن بابونه بهتر است از قوری چینی استفاده شود و برای ایجاد طعم مطلوب‌تر مقداری نبات نیز به آن اضافه شود. دم‌کرده گل این گیاه حاوی ترکیباتی است که با منظم کردن حرکات دودی روده هم در درمان اسهال و هم یبوست موثر است و انواع سوءهاضمه را از میان می‌برد.

ارزش غذایی بابونه

بابونه هرچند در مقادیر جزئی، دارای مواد معدنی و مغذی فراوانی است. یک فنجان چای بابونه (۲۳۷ میلی‌لیتر) ۲۰۰۰ کالری انرژی به بدن می‌دهد و ۰/۴۷ گرم کربوهیدرات دارد.

بابونه اغلب به‌شکل دمنوش مصرف می‌شود. جدول ارزش غذایی ۱۰۰ گرم چای بابونه را می‌بینید:

ماده غذایی	ارزش
آب	۹۹/۷ گرم
خاکستر (مواد باقیمانده پس از سوختن مواد غذایی)	۰/۰۱ میلی‌گرم
کلسیم	۲ میلی‌گرم
آهن	۰/۰۸ میلی‌گرم
منیزیم	۱ میلی‌گرم
پتاسیم	۹ میلی‌گرم
سدیم	۱ میلی‌گرم
زینک	۰/۰۴ میلی‌گرم
مس	۰/۰۲ میلی‌گرم
منگنز	۰/۰۴ میلی‌گرم
تیامین	۰/۰۱ میلی‌گرم

اسید پانتوتنیک
۰/۰۱ میلی‌گرم

فولات
۱ میکروگرم

ویتامین A
۱ میکروگرم

کاروتن بتا
۱۲ میکروگرم

اسید چرب
۰/۰۱ گرم