

لظالما تم استخدام البابونج من ضمن
قائمة الأعشاب الطبية، واشتهر مغلي
البابونج بقدرته على مواجهة العديد
من الأمراض، وهذا ما أثبتته العديد
من الأبحاث، هنا سنخصص الحديث
حول أهم فوائد البابونج وفيما إذا
كان له آثار جانبية على الصحة أم لا.



فوائد البابونج لصحتك

للبابونج فوائد صحية كثيرة، ومن أبرز فوائد البابونج هذه:

١- تعزيز المناعة

هل كنت تعلم من قبل أن البابونج هو مضاد حيوي (Antibiotics) طبيعي وفعال؟ إذ يعمل البابونج على تعزيز المناعة وزيادة حصانة الجسم ضد العدوى والالتهابات، وبهذا فإن مغلي البابونج قد يكون فعال في علاج الإنفلونزا، وأمراض البرد، والتخفيف من أعراضها.

٢- علاج الأرق واضطرابات النوم

تبعًا لبعض الدراسات، يعتبر مغلي البابونج مهدئًا للأعصاب ويساعد على الاسترخاء، وتناول من ٣ إلى ٤ أكواب من مغلي البابونج يساهم في علاج الأرق، وقد أكدت الدراسات والتجارب المخبرية على الحيوانات أن تناول كميات صغيرة من البابونج قد يساهم في تخفيف القلق ويساعد على النوم وحل مشاكل اضطرابات النوم.



٣- الأمراض الجلدية وتقرحات الفم

وجد دراسة أن شرب مغلي البابونج أو الاستخدام الموضعي له قد يساهم في علاج بعض المشاكل الجلدية وتهديتها مثل؛ الأكزيما (Eczema)، والتهاب الجلد وطفح الحفاضات، كما أن البابونج مفيد كغسول للفم، ويساهم في علاج تقرحات الفم وتعزيز صحته.

٤- البابونج وأعراض متلازمة ما قبل الحيض

وجدت بعض الدراسات أنه بعد شرب مغلي البابونج لمدة أسبوعين لوحظت زيادة في مستويات الحمض الأميني جلايسين، الذي يساهم في خفض تشنجات العضلات، كما يساعد على استرخاء الأعصاب، مما يساهم في التقليل من أعراض المتلازمة السابقة للحيض، مثل؛ التوتر وتقلصات الرحم وآلام البطن.



فوائد البابونج للأطفال

تستخدم العديد من الأمهات مغلي البابونج في علاج العديد من مشاكل الرضع، مثل؛ المغص والإسهال والحمى، وقد أكدت الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة أن تناول الرضع لمغلي البابونج بكميات بسيطة يساهم في تخفيف آلام البطن والمغص، وذلك لكونه محارب لتشنج العضلات ومهدئ لاضطرابات المعدة ومضاد للإسهال.

ولكن لا يوصى لمن هم دون الخمس سنوات بتناول ما يزيد عن نصف كوب من مغلي البابونج يوميًا، ويجب التأكد من درجة حرارة المغلي قبل إعطائهم إياه.



الآثار الجانبية لتناول البابونج

مع أن البابونج عشبة طبية ذات فوائد كثيرة، إلا أنه يجب مراعاة ومعرفة بعض الحقائق قبل تناوله، ألا وهي:

بحسب توصيات UMMC، يجب على النساء الحوامل عدم تناول مغلي البابونج، إذ أنه يمكن أن يزيد من مخاطر الإجهاض (Abortion).

قد يكون للبابونج تأثير مشابه لتأثير هرمون الإستروجين، لذا لا ينصح للنساء اللواتي يعانين من أمراض مثل؛ سرطان الثدي أو سرطان الرحم بتناوله إذ أنها قد ترفع من خطر الإصابة.

بعض الأشخاص قد يعانون من حساسية البابونج، إذ تظهر أعراضها على الأغلب على هيئة مشاكل جلدية مثل؛ الطفح الجلدي.



عمل الطالبة : عالية رائد
بإشراف المعلمة : بيان الشيخ
المديرة الداعمة : اسماء ابو صاع

مع تحيات نادي البرمجة والذكاء
الإصطناعي
مدرسة بنات زيتا الثانوية