

بابونه چیست ؟

بابونه گیاه دارویی پر طرفدار و مفید برای سلامتی است. بابونه چندین قرن در طب سنتی به منظور بهبود خواب و بهبود عملکرد گوارشی استفاده شده است. دمنوش بابونه بدون کافئین بوده و طعم مطبوعی دارد و حاوی بسیاری از آنتی اکسیدان های مفید برای سلامتی است که در بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان و بیماری های قلبی عروقی مفید میباشد. در ایران بابونه به وفور در شهر شیراز، مناطق شمالی و مناطق غربی (کرمانشاه) کشت میشود ولی بابونه شیرازی بیش از بقیه معروف شده است. خواص عرق بابونه و دمنوش بابونه ایرانی زبانزد جهانیان است.

خواص داروئی:

- یکی از مهمترین خواص بابونه درمان زخم معده و ورم معده است
- اعصاب و قوای جنسی را تقویت میکند.
- بابونه مقوی مغز است.
- ادرار آور و قاعده آور است.
- این گیاه ترشح شیر را در مادران شیرده افزایش می دهد.
- درمان کننده سردرد و میگرن است.
- تسکین دهنده دردهای عضلانی است.
- بابونه تب بر و تسکین دهنده درد است.
- برای رفع بیخوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت ، کافی است ده دقیقه قبل از اینکه به رختخواب بروید یک فنجان چای بابونه بنوشید.
- بابونه درمان کننده بی اشتهایی است.

- مصرف دمنوش بابونه بعد از وعده های غذایی به بیماران دیابتی کمک می کند تا قند و چربی خونشان بهتر کنترل شود. چکاندن روغن بابونه داخل حفرات بینی، باعث بهبود کیفیت و کمیت خواب سالمندان میشود.

- دهان شویه بابونه می تواند در بهبود التهاب، عفونت لثه ها و کاهش خونریزی آنها نقش مؤثری ایفا کند همچنین مصرف چای بابونه در روزهای پس از زایمان هم کیفیت خواب مادر را افزایش می دهد و هم احتمال بروز افسردگی پس از زایمان را کاهش می دهد.

- مصرف دمنوش بابونه در بیمارانی که از تهوع صبحگاهی ناشی از ضعف هضم رنج می برند، باعث کاهش علائم آزاردهنده و بهبود وضعیت هضم میشود.



میزان مصرف بابونه:

دوز مشخصی برای مصرف بابونه وجود ندارد. دانشمندان معتقدند، هر یک از افراد می توانند روزانه یک فنجان بابونه مصرف کنند.

عوارض جانبی:

- واکنش آلرژیک
- تهوع و استفراغ (در دوز بالا)
از مصرف ترکیبات موضعی حاوی بابونه در اطراف چشم خودداری شود زیرا موجب التهاب، سرخی، درد، ورم، خارش و آبریزش از چشم می گردد.

موارد منع مصرف و احتیاط:

- افراد مبتلا به آسم
- در اطراف چشم
- در بارداری و شیردهی

تداخلات دارویی:

- وارفارین و سایر ضد انعقادها: مصرف همزمان با بابونه می تواند اثر داروهای ضد انعقاد را افزایش دهد بنابراین باید با احتیاط مصرف گردد.

- الکل و بنزودیازپین ها

- آسپرین، داروهای رقیق کننده خون، ایبوپروفن و ...

- مصرف ترکیب بابونه با سیر، سنبل الطیب و ...

حساسیت زا است.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی شهید بهشتی

معاونت غذا و دارو

واحد نظارت و ارزیابی فرآورده های

طبیعی، سنتی و مکمل

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، مقابل پارک ساعی،

کوچه آبشار، پلاک ۴۷

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۶۹۰



معاونت غذا و دارو

بابونه

