# الفوائد العلاجية للبابونج

وجد الباحثون أنّ استهلاك البابونج ارتبط بارتفاع ملحوظ في مستوى مركب hippurate في البول، وهو مركب ناجم عن تكسّر بعض المركبات النباتية التي لها خصائص بكتيرية. ويعتقد الباحثون أنّ نتائج هذه الدراسة قد تساعد في تفسير تأثير البابونج في تقوية جهاز المناعة وحماية الجسم من الالتهابات.

أمّا المركب الثاني الذي ارتفع تركيزه في البول لدى المتطوعين بعد شرب شاي البابونج فكان مركب glycine. إنّ glycine هو حامض أميني يتسبب باسترخاء العضلات، الأمر الذي قد يفسر فعالية البابونج في تخفيف آلام العادة الشهرية لدى النساء، على الأغلب عن طريق إرخاء عضلات الرحم. ويؤثر مركب glycine أيضاً في الجهاز العصبي، فيسبب تهدئة الأعصاب.

وقد استخدم البابونج منذ آلاف السنين كعلاج طبيعي لعدد كبير من الحالات المرضية، ابتداءً بالالتهابات الجلدية انتهاء بسوء الهضم. وفي أوروبا، يدخل زيت البابونج المتطاير كمركب أساسي في الكثير من العقاقير التي تصرف بدون وصفة طبيب.

وفي دراسة أُجريت في بريطانيا اشتملت على أربعة عشر متطوعاً نصفهم من النساء الذين استهلكوا يومياً ولمدة أسبوعين خمسة أكواب من شاي البابونج. وقد تم تجميع عينات من بول المتطوعين يومياً قبل وبعد شرب البابونج.

والجدير ذكره أنّ مركبات hippurate وglycine استمرت بتركيز مرتفع في البول لمدة أسبوعين بعد توقّف شرب المتطوعين للبابونج، مما يؤشر أنّ تأثير البابونج العلاجي يستمر لمدة أسبوعين بعد التوقف عن شربه.

دراسات أخرى في بريطانيا تبيّنت أنّ شرب البابونج يقوّي جهاز المناعة حيث أنّه يرفع من مستوى

كريات الدم البيضاء في الدم.

البابونج يقتل الخلايا السرطانية ويحافظ على الخلايا الطبيعية

أسفرت الأبحاث التي أجريت في جامعة Case University Reserve Western في الولايات المتحدة حول تأثير البابونج على الخلايا السرطانية عن وجود مركبات خاصّة في البابونج تقتل أنواع مختلفة من الخلايا السرطانية، بما في ذلك خلايا سرطان الثدي والبروستات. ومن الجدير بالذكر أنّ مركبات البابونج لم تؤثر في الخلايا الطبيعية وإنّما فقط في الخلايا السرطانية. ويعتقد العلماء أن مركبات البابونج التي قد تكون مسؤولة عن قتل الخلايا السرطانية هي زيوت البابونج والمركب المقاوم للتأكسد الذي يدعى apigenin. ويخطط فريق الباحثون في هذه الجامعة في الاستمرار في الدراسات التي تبحث في تأثير البابونج على الخلايا السرطانية كخطوة أولية لتطوير عقاقير من مستخلص البابونج لعلاج الأمراض السرطانية.

البابونج يساعد في علاج الالتهابات والأمراض الجلدية

يستخدم البابونج كمطهر للجلد والجروح، ولدى دلك الجلد المتهيج بشاي البابونج، فإنّه يخفف من أعراض الحكة والالتهابات الجلدية. دراسات حديثة بيّنت أنّ للبابونج تأثير على الجلد مشابه لتأثير الكورتيزون.

تحذيرات من استخدام البابونج:

* يحذّر من شرب المرأة الحامل للبابونج، لأنّه قد يتسبب في تقلصات الرحم استناداً إلى أبحاث أوروبية.

* يمنع شرب البابونج للأشخاص الذين يستخدمون عقاقير لتمييع الدم مثل Coumadin وذلك بسبب احتواء البابونج على مادة Coumarin والتي تتسبب أيضاً بتمييع الدم. إنّ مزج البابونج مع العقاقير المميعة للدم قد يتسبب بالنزيف.

* الأشخاص الذين يعانون من حساسية لبعض مركبات البابونج.

* إنّ المبالغة في استهلاك البابونج قد يسبب الغثيان والتقيء.

طريقة تحضير شاي البابونج:

من أجل الاستفادة من مركبات البابونج المميزة ومنع تطاير الزيوت الفعّالة، ينصح بعدم غلي البابونج مع الماء، وإنّما إضافة ملعقة كبيرة من البابونج لكوب من الماء المغلي، ثمّ تركه 10-20 دقيقة في الماء قبل استخدامه للشرب أو كمطهر لأي منطقة في الجسم.

نبات حولي من فصيلة المركبات، يوجد في الحقول وعلى جوانب الطرق بالمناطق الحارة، والنبات عشبة يتراوح ارتفاعها ما بين 50.15 سم، ساقها متفرعة، أوراقها طويلة وجنحة، وأزهارها بيضاء، لزهرة البابونج رائحة عطرية تميز العشبة عن أعشاب تشبهها لا رائحة لها.

المواد الفعّالة:

- تحتوي على 1% زيت أساسي يحتوي على الكامازولين الأزرق وغيره.

- رائحة عطرية تميز العشبة من أعشاب تشبهها لا رائحة لها.