في مطبخنا.. بابونج

إنّها في مطابخنا، نباتات وأعشاب لها خصائص وفوائد صحية وليست بديلاً عن الدواء. وهي وإن كانت مفيدة في مقاربة مشكلات بسيطة يومية، فإنّها لا تغني، بحال، عن زيارة الطبيب، واستشارته، ومتابعة نصائحه. البابونج أو الكاموميل Chamomile.. نبات ذو رائحة عطرية زكية وذو فائدة طبية كبيرة. ويجري إستخدام نوعين منه: البابونج الألماني German Chamomile والبابونج الروماني Roman Chamomile. وفي حين يعتقد أنّ لهما آثاراً مماثلة على الجسم، إلا أنّ النوع الألماني هو الأكثر إستخداماً.

والأجزاء المستعملة هي الزهور والزيوت والأوراق. ومن أهم فوائد هذه النبتة شربها كالشاي (يتم وضعها في الماء الساخن ثمّ شربها – كالشاي المكيّس).

وهي تعمل كمهدئ للأعصاب ويُساعد على النوم والاسترخاء – يفيد في تشنجات المعدة والجهاز الهضمي – يعتبر من مسكنات الآلام مضادة عفن، وطاردة للغازات – يفيد في حالات الالتهاب الرئوي وبحة الصوت – يقوي الكبد – يساعد في تفتيت حصي الكلى – يساهم في علاج الإسهال – تستخدم بعض أجزائه في الصابون، لكونه يساعد على نظافة الجلد واكتسابه رونقاً وحيوية – تستخدم بكثرة في مواد التجميل لكونها

مساعدة قوية في نعومة البشرة.

ويستخرج زيت البابونج من الزهور. ويتميز زيت البابونج الروماني بأنّه مهدئ ويساعد على التخلص من الشعور بالضيق، والغضب خصوصاً لدى الأطفال الصغار. ويعمل على تدفق الدورة الشهرية. أما البابونج الألماني فيعتبر من أقوى الزيوت المضادة للالتهاب وخصوصاً التهابات الجهاز الهضمي والبولي (لدى الكبار)، وفي تسكين آلام العضلات والمفاصل، لاحتوائه على مركب الأزولين الذي يعطيه أيضاً شكله الأزرق الداكن.

وعموماً يتميز زيت البابونج باستخداماته المتعددة في المجالات الآتية: التخلص من رائحة الفم الكريهة، وعلاج التهابات الفم. وفي تخفيض ضغط الدم وتخفيف تورم الأوعية الدموية. ويتميز زيت البابونج بفاعليته في مكافحة الاكتئاب، ورفع الحالة المعنوية والنفسية وذلك من خلال استنشاق الزيت.

وينشط إفراز العصارات المعدية الهاضمة، مما يسهل من عملية الهضم، ومطهر ومضاد لنمو البكتيريا والميكروبات وفي القضاء على الديدان. وعند وضعه على فروة الرأس، يعمل زيت البابونج على قتل القمل والصئبان، ووقاية الشعر وفروة الرأس من الإصابة بالفطريات. وهو مفيد في علاج البقع، والندوب، والبثور وغيرها من مشكلات البشرة، كما أنّه ملطف ومنعش للبشرة والعضلات، لذا فإنّه يدخل في تركيب وصناعة العديد من مستحضرات التجميل.