

الموسوعة التداوي بالأعشاب

جزء الرابع

البابونج

د. إيمان بشير أبوكبدة



المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يسعدني تقديم جزاء الرابع من كتابي أسرار التداوي بالأعشاب و الذي يتضمن معلومات عن عشبة البابونج و طرق العلاج بها. في هذا الكتاب يقدم وصفات علاجية بالبابونج مجربة من الطب العربي القديم و الطب الهندي و الصيني. تعتبر هذه الموسوعة مجهود 10 سنوات من بحثي و تجربتي في علاج الأعشاب و الزيوت.

أهدي هذا إلى روح والدتي و والدي و أخي و أختي رحمهم الله.

مع الشكر الجزيل

د. إيمان بشير أبوكبدة

خبيرة الطب البديل و العلاج بالزيوت

الفهرس



3- 4 ص	أسماء البابونج
5 - 7ص	وصف البابونج
8 - 10ص	فوائد البابونج
11- 12ص	أضرار البابونج
13- 14 ص	فوائد و أضرار زيت البابونج
15- 19ص	وصفات بالبابونج



أسماء البابونج



الاسم العلمي Matricaria Chamomilla

الخوذة
القميلة
أبو حدرية
البابونج الألماني
حندقوق
الأقحوان
البابونج الحولي
Chamomile

المؤنس
الفلية
الكاموميليا
عين القط
أبو زهيرة
رجل الدجاجة
بابونه
Camomilla

وصف البابونج



نبات عشبي ينتمي إلى الفصيلة النجمية و حولي يبلغ ارتفاعه نحو 15- 50 سم، ساقه سريعة النمو كثيرة التفرع ويزهر بعد 6- 8 أسابيع من انباته، وأوراقه متناوبه ريشية ومجزأة إلى أقسام صغيرة متطاولة خيطية وللنبات رائحة منعشة مميزة، والنورة والأزهار المحيطة السيئية بيضاء اللون والأزهار الداخلية أنبوبية ولونها أصفر.



وتتكون النورة من نوعين من الأزهار:

أزهار شعاعية: هي محدودة العدد بيضاء اللون وتوجد متجاورة في المحيط الخارجي.

أزهار قرصية: هي كثيرة العدد صغيرة جدا ولونها أصفر أنبوبية الشكل وتغطي سطح القرص و القرص مجوف مخروطي الشكل.

يوجد لنبات البابونج ستة أنواع تزرع على مستوى العالم وهي:



- البابونج الألماني
- البابونج المجري
- البابونج الروماني
- البابونج اليوغسلافي
- البابونج الروسي
- البابونج التشيكوسلوفاكي
- البابونج المغربي

المواد الفعالة: تحتوي أزهار البابونج على زيوت الطيارة و الفلافونيات، حمض الأنثيميك، الكومارينات، حموض التتيك وكذلك مواد هلامية بنسبة 10%.



جزء المستخدم: الأزهار المتفتحة.

الموطن الأصلي: ينمو البابونج في البرية في كل المشرق والمغرب العربي تقريبا وفي كل أنحاء أوربا، كما يزرع في معظم المناطق المعتدلة، تبذر البذور في الربيع أو الخريف وتقطف رويسات الأزهار عند اكتمال تفتحها في الصيف.

فوائد البابونج





علاج التهاب المعدة وآلم المعدة
علاج التهاب البنكرياس
علاج الإمساك
مهدىء عام للجسم
علاج الأرق واضطرابات النوم
علاج الأزمات النفسية
علاج الالتهابات الجلدية والقروح
علاج الجروح في الفم
علاج التهاب الأظافر
علاج التهاب القصبة الهوائية
علاج الأنفلونزا و أمراض البرد
علاج الأمراض التناسلية
علاج التهابات الفم واللثة
حماية البشرة من الندوب
إزالة قشور الوجه وخلايا الجلد الجافة
حماية الجلد من حروق الشمس
تنظيم نسبة السكر في الدم
مدر للبول

علاج الصداع النصفي و جميع أنواع الصداع
يساعد في نمو الشعر وزيادة لمعان الشعر
علاج التهاب الكلي
الوقاية من حكة فروة الشعر و ظهور القشرة
يساعد على تطهير وترطيب الجلد
علاج حب الشباب



تخفيف حرقة المعدة
علاج الإسهال الحاد
مقاومة الخلايا السرطانية
يساعد على محاربة ظهور تجاعيد الوجه
تقليل من الألم الناتج عن انقباضات الرحم أثناء الدورة الشهرية
علاج الالتهابات المهبلية
يساعد على تهدئة التشنجات المهبلية
يساعد في علاج تهيج نسيج البلعوم المخاطي
يساعد على وقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية
يخفض من أعراض ضغط الدم ومن مستوى ضغط الدم الإنقباضي
محاربة مرض هشاشة العظام والإصابة بالكسور
تخلص من الهالات السوداء، وانتفاخ العيون
يساعد على فقدان الوزن
معالجة التهاب المثانة
مخفف من تشنجات العضلات



قاتل للديدان
معالجة الأكزيما
مضاد للحمى
معاد لإعراض القولون العصبي
مخفف من آلام الروماتيزم
مقاوم و قاتل للبكتيريا
منشط للكلية
يساعد على تسهيل عملية الهضم
علاج المغص عند الأطفال

أضرار البابونج





- الإكثار من تناول البابونج يسبب الحساسية.
- الإكثار من تناول البابونج قد يسبب الصداع و القيء و الغثيان.
- البابونج لا يحضر ولا يخزن بآنية الحديد ولا يجمع بينه وبين أدوية تحتوي على الحديد لأنه يحوي مادة التانين واذا جمع مع الحديد يولد مادة سامه.
- البابونج لا يستخدم أكثر من 14 يوم و 3 مرات يوميا لأنه مهدئ قوي.
- تجنب تناول البابونج في فترة الحمل و الرضعة.
- يجب عدم استخدام البابونج من قبل الناس الذين يعانون من الحساسية.
- تناول البابونج قد يسبب النعاس فلا ينصح تناوله عند القيادة.
- يمنع تناوله لمن يعاني من حساسية مركبات البابونج.
- يمنع تناول البابونج لمستخدمي أدوية تمييع في الدم.

فوائد و أضرار زيت البابونج



فوائد زيت البابونج

علاج حب الشباب

علاج الأكزيما

محاربة الطفح الجلدي والندوب

يساعد في تهدئة البشرة وترطيبها

علاج الحروق الناتجة عن أشعة الشمس

تحسين لون الشعر وزيادة لمعانه

ترطيب فروة الرأس

يساعد على مكافحة قشرة الرأس

تنعيم الشعر وترطيبه

تخفيف التوتر والأكئاب

تسكين ألم الرأس

مساعدة الأطفال على النوم



أضرار زيت البابونج

يفضل استخدام زيت البابونج خارجيا.

يفضل أن تتجنب الحوامل هذا الزيت.

يستخدم الزيت الأصلي والطبيعي فقط.





وصفات بالبانونج

وصفة التخسيس:

تنقع ملعقة صغيرة من البابونج مع ملعقة صغيرة من إكليل الجبل في كأس من الماء المغلي. يغطي الكأس ويترك حتى يبرد. يشرب كوب قبل الوجبات.

وصفة توحيد لون البشرة:

تمزج ملعقة كبيرة من الزبادي مع ملعقة كبيرة من مغلي البابونج. يوضع على البشرة مدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

تبييض البشرة الدهنية و علاج حب الشباب و البثور:

تخلط ملعقة كبيرة من زهور البابونج المغلية مع عصير حبة الليمون. يوضع على البشرة مدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.



وصفة تفتيح لون الشعر:

تخلط 50 غ من أوراق وأزهار البابونج الجافة مع 50 غ من جذور الراوند الجافة و كأس ونصف من الماء و ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون حتى حصول على عجينة. يوضع على الشعر من الجذور وصولاً إلى الأطراف و من ثم يغطي بكيس بلاستيكي مدة ساعة إلا ربع. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.



وصفة علاج التهابات المعدة:

تنقع ملعقة كبيرة من البابونج مع ملعقة كبيرة من النعناع و ملعقة كبيرة من المليسة في كوبين من الماء المغلي. يغطي الإناء و يترك مدة ربع ساعة. يصفى و يشرب كوب مرتين في اليوم.

وصفة علاج القولون:

يغلي ملعقة صغيرة من الشمر مع ملعقة صغيرة من البابونج و ملعقة صغيرة من العرقسوس في كوبين من الماء مدة 10 دقائق. يصفى و يشرب كوب مرة في الصباح و مرة في المساء.

وصفة علاج قرحة المعدة:

تغلي ملعقة كبيرة من البابونج في كوب و نصف من الماء مدة 5 دقائق. يصفى و يشرب كوب يوميا قبل النوم.



وصفة علاج الجيوب الأنفية:

تغلي ملعقة كبيرة من البابونج في كمية من الماء مدة 5 دقائق. يعمل كمادات من البابونج على الأنف والجبهة والعيون. كرري هذه العملية مرة يوميا قبل النوم.

وصفة تسكين ألم القدمين:

إضافة 5 ملاعق كبيرة من البابونج المجفف مع 10 قطرات من زيت اللافندر و ملعقتان كبيرتان من العسل إلى كمية من الماء الدافئ. تتفع فيه القدمين مدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة عند الحاجة.

وصفة علاج البواسير:

يوضع 250 مل من زيت جنين القمح مع 10 غ من البابونج المجفف وبتلات الورد في وعاء على نار هادئة لمدة ساعة. ثم يصفى الخليط باستخدام مصفاة. يضاف 20 غ من العسل و يترك في زجاجة محكمة الغلق حتى يبرد. يدهن به على منطقة البواسير عدة مرات خلال اليوم.

وصفة علاج التهاب الحلق:

تغلي ملعقة صغيرة من البابونج و ملعقة صغيرة من مطحون الزنجبيل في كوب من الماء مدة 10 دقائق. يصفى و يضاف إليه عصير نصف حبة الليمون. يشرب كوب محلي بالعسل يوميا قبل النوم.

وصفة علاج الإلتهابات المهبلية:

تغلي 3 ملاعق كبيرة من البابونج في كمية من الماء مدة 10 دقائق. يصفى و يستخدم كغسول مهبلى عدة مرات في اليوم.



طريقة تحضير شاي البابونج:

تنقع ملعقة كبيرة من البابونج المجفف أو كيس في كوب من الماء المغلي و يغطي لمدة 10 دقائق. يصفى و يشرب كوب محلى بالعسل مرة إلى مرتين في اليوم.



