فوائد مذهلة لشاي البابونج

البابونج، والذي يعني "تفاحة الأرض"، تم شربه لعدة قرون في الإمبراطورية الرومانية، خلال الحكم المصري، وفي اليونان القديمة. يقدم البابونج فوائد عديدة لتحسين الصحة.

فيما يلي الفوائد الصحية المذهلة لشاي البابونج:

1. يشفي الخدوش والجروح – تم استخدام الشاي البابونج من قبل اليونانيين والرومان والمصريين بمثابة مرهم للجروح لكي يعجل الشفاء. انه عمل بشكل جيد وخاصة للحروق. وذلك لأن البابونج يحتوي على المضادات للالتهابات، مضادات الميكروبات، بالإضافة إلى تأثيرات مضادة للأكسدة.
2. يساعد مرضى السكري – البابونج يمكن أن يساعد أولئك الذين يعانون من مرض السكري. كما أنه يساعد الذين يعانون من ارتفاع معدل السكر في الدم.
3. مضاد للبكتيريا – الآثار المضادة للجراثيم جراء شرب شاي البابونج يمكن أن يساعد على منع وعلاج الزكام في حين يحمي ضد الأمراض المرتبطة بالبكتيريا والعدوى.
4. يهدئ التشنجات العضلية – شرب شاي البابونج يرفع مستويات البول عند الجلايسين، وهو المركب الذي يهدئ التشنجات العضلية. هذا هو السبب الذي يثبت أن شاي البابونج يمكن أن يعالج الآلام المصحوبة مع الطمث.
5. يخفف من آلام المعدة – علاوة على ذلك، هذه العشبة رائعة للتخلص من اضطرابات في المعدة، مما تساعد على تهدئة واسترخاء العضلات وبطانة الأمعاء. يمكن للبابونج أن يساعد الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي وحتى أولئك الذين يعانون من مشاكل في القولون العصبي.
6. يشجع النوم – شرب شاي البابونج يهدئ الجهاز العصبي بحيث يصبح بامكانك النوم بشكل أفضل. وقد تم استخدامه كحل للأرق لعدة قرون.
7. يعالج البواسير بشكل طبيعي – مرهم البابونج يمكن أن يساعد على التخفيف من حدة البواسير.
8. يحارب السرطان – من المحتمل جدا أن شاي البابونج يمكن أن يساعد في الحد من الخلايا السرطانية، على الرغم من أن الأبحاث لا تزال جارية لمعرفة بالضبط كيف يعكس البابونج نمو الخلايا الشاذة.

9. يعزز صحة الجلد – مع خصائصه المضادة للالتهابات، البابونج يساعد في ازالة تهيج الجلد مثل الأكزيما، حب الشباب، والحساسية.