

8 أشياء مذهلة يمكن أن يفعلها شاي البا بونج لجسمك!

استخدم الشاي كأداة للشفاء العشبي لعدة قرون. ولهذا السبب ، تم بحث الفوائد الصحية للشاي مرارا وتكرارا - فإذا كان الناس سيستخدمونه لفترة طويلة ، فيجب أن يفعلوا ذلك بالطريقة الصحيحة.

إذا كنت شخصًا واعيًا في ما يخص الصحة ويشرب الشاي بانتظام ، فلديك الفكرة الصحيحة عن منافع هذا المشروب. إذ وجدت الدراسات أن الشاي الأخضر والأسود والأبيض ، وشجر أولونغ كلها قادرة على تعزيز فقدان الوزن ، وتعزيز مزاجك ، وتسريع عملية التمثيل الغذائي الخاص بك. إذا كنت تتساءل عن الشاي الذي يجب تجربته بعد ذلك ، فننصحك بالابوم او شاي البا بونج.

شاي البا بونج هو واحد من أقدم الأعشاب الطبية المعروفة للبشرية. ووفقاً لمكتبة الطب القومية الأمريكية ، فقد استخدمنا الرومان واليونانيون والمصريون كمرور للجروح للإسراع في الشفاء.

في العديد من الدراسات ، تم ربط هذا الشاي المحبوب بتشنجات العضلات الهدائة ، ومنع الفيروسات البكتيرية ، وعلاج الجروح والحرائق. إذا كنت مهتمًا بما يمكن أن يفعله شاي البا بونج لك ولجسمك ، فقد قمنا بكل الأبحاث نيابة عنك ، واليك النتائج الجميلة. في ما يلي 8 أشياء مذهلة يمكن أن يفعلها شاي البا بونج لجسمك.

• يهدئ تقلصات العضلات

شرب البا بونج يرفع مستويات الجليسين في البول ، وهو مركب مرتبط بتسبب تقلصات العضلات. بمجرد رفع مستويات الجليسين ، فإنه يخفف من تشنجات والآم عضلاتك ، مما يسمح لشاي البا بونج أن يكون علاجاً فعالاً لأوجاع المعدة وتقلصات الدورة الشهرية.



• يمكن أن يساعد في مكافحة السرطان

لم يثبت بعد أن الشاي يمكنه الشفاء من مرض السرطان ، ولكن من المؤكد أنه مرتبط بالقدرة على المساعدة في مكافحته. يقال أن مضادات الأكسدة والخصائص المضادة للميكروبات الموجودة في شاي البابونج تقلل الخلايا السرطانية ، مما يؤدي إلى عكس نمو الخلايا غير الطبيعية الذي يسبب المرض.

• يحارب الفيروسات البكتيرية

بفضل جميع مكوناته المضادة للبكتيريا ، يمكن أن يساعد شاي البابونج في الوقاية من نزلات البرد والإنسفلونزا والعديد من الأمراض والالتهابات البكتيرية.

• يساعد مرضى السكري

وفقاً لموقع WebMD ، يحتوي شاي البابونج على مضادات الأكسدة التي قد تساعد في منع المضاعفات الناجمة عن مرض السكري ، والتي تشمل فقدان الرؤية ، وتلف الأعصاب ، وتلف الكلية ، بالإضافة إلى نمو الخلايا السرطانية.



▪ يساعد على علاج الجروح والحرائق

مضادات الأكسدة الموجودة في شاي البابونج تدعى ما تريكاريا كاموميلا (*Matricaria chamomilla*) ، ولها خصائص مضادة لالالتهاب ومضادة للميكروبات والتي تسع عملية الشفاء. في دراسة أجريت في عام 2008 ، واجهت الجرذان التي أعطيت مياه تغرسها البابونج الشفاء من جروح الحرائق أسرع من تلك التي لم تعط المياه المغروسة بالبابونج.

▪ يعزز البشرة الشفافة

تم ربط الخصائص المضادة لالالتهابات الموجودة في شاي البابونج لمساعدة تهيج الجلد مثل حب الشباب ، والأكزيما ، والطفح الجلدي المرتبط بالحساسية. لن يعالج الطفح الجلدي فقط ، بل يوفر أيضًا تأثيرًا مهدئًا وعلاجًا على الجسم ، مما يساعد على منع حب الشباب الناتج عن الإجهاد.



▪ يساهم في تهدئة معدتك

يحتوي البابونج على خصائص مضادة للتشنج وطارد للغازات يمكن ان تكون مفيدة لتهدئة المعدة. عموما ، يمكن أن يخفف من اضطراب المعدة ، تشنجات في المعدة ، متلازمة القولون العصبي ، عسر الهضم ، وغازات البطن.

▪ سوف يساعدك على النوم

إن البابونج عبارة عن مجموعة من النباتات الشبيهة بالزهور التي تم استخدامها كطب تقليدي لعدة قرون. بفضل العديد من مكونات الشفاء ، مثل bisabolol و apigenin ، غالباً ما يتم مزجه مع نباتات أخرى لمكافحة مشاكل النوم القصوى.

