8 أشياء مذهلة يمكن أن يفعلها شاي البابونج 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 واعًيا في ما يخص الصحة ويشرب الشاي بانتظام ، فلديك الفكرة الصحيحة عن منافع هذا المشروب. اذ 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 البابونج.

شاي البابونج هو واحد من أقدم الأعشاب الطبية المعروفة للبشرية. ووفقًا لمكتبة الطب القومية الأمريكية ، فقد استخدمها الرومان واليونانيون والمصريون كمرور للجروح للإسراع في الشفاء.

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

- **يهدئ تقلصات العضلات**

شرب البابونج يرفع مستويات الجليسين في البول ، وهو مركب مرتبط بتسبب تقلصات العضلات. بمجرد رفع مستويات الجليسين ، فإنه يخفف من تشنجات والآم عضلاتك ، مما يسمح لشاي البابونج أن يكون علاجًا 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 الطبيعي الذي يسبب المرض.

- **يحارب الفيروسات البكتيرية**

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

- **يساعد مرضى السكري**

وفقا 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 والحروق**

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

- **يعزز البشرة الشفافة**

تم ربط الخصائص المضادة للالتهابات الموجودة في شاي البابونج لمساعدة تهيج الجلد مثل حب الشباب ، والأكزيما ، والطفح الجلدي المرتبطة 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 و طارد 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 apigenin و bisabolol ، غالباً ما يتم مزجه مع نباتات أخرى لمكافحة مشاكل النوم القصوى.