

Χαμομήλι - Το πανάρχαιο γιατρικό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό: paratiritis-news.com

Μεγαλώσαμε, μαθαίνοντας να χρησιμοποιούμε το χαμομήλι, σαν υποβοηθητικό, σχεδόν για κάθε ιατρική περίπτωση. Είτε ήταν μια απλή δυσπεψία, είτε ήταν κρυολόγημα, είτε ήταν αϋπνία, είτε κάτι δερματικό ή αλλεργικό, η λύση των γιαγιάδων μας ήταν το χαμομήλι.

Δεν είχαν άδικο και οι σύγχρονες έρευνες πιστοποιούν κάποια από τα ωφέλη, που λέγεται πως έχει το χαμομήλι. Όμως, πέρα από γιατροσόφι, το χαμομήλι είναι και ένα εξαιρετικό ρόφημα, που μάλιστα πίνεται άνετα και χωρίς ζάχαρη, σε αντίθεση με το τσάι. Ας δούμε όμως, που μπορεί να χρησιμεύσει ένα φυτζάνι χαμομήλι.

1. Είναι ηρεμιστικό, βοηθάει πριν τον ύπνο και δίνεται ακόμα και στα μωρά.
2. Έχει ήπιες αντισηπτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται στα ερεθισμένα μάτια, σαν κολλύριο, αλλά και για πλύσεις της ερεθισμένης στοματικής κοιλότητας.
3. Είναι μαλακτικό και βοηθάει στον πονόλαιμο από κρυολόγημα.
4. Είναι αντιφλεγμονώδες και βοηθάει στην επούλωση εκζεμάτων, δερματικών ερεθισμών, καψιμάτων, αλλεργιών και στην νεανική ακμή.
5. Επειδή θεωρείται και μυοχαλαρωτικό, μπορεί να βοηθήσει και στις κράμπες

της περιόδου στις γυναίκες.

6. Όπως και το τσάι, περιέχει ωφέλιμα αντιοξειδωτικά.
7. Αποτοξινώνει τον οργανισμό.
8. Διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα.
9. Μάχεται τις μολύνσεις, με ήπιο τρόπο.
10. Καλμάρει και καθαρίζει το ερεθισμένο πεπτικό σύστημα.

Πηγή: minutetips.blogspot.gr