

شاي الزعتر



الملقحة الصغيرة منه «ملقحة الشاي».

فوائد شاي الزعتر يحتوي الزعتر على العديد من المواد الفعالة التي تشمل الزيت الطيار وتشمل فوائد عشبة الزعتر التي تم إثباتها بالدلائل العلمية كل مما يأتي:

ويعتبر الزعتر مضاداً لتقلصات القصبات الهوائية، وتقترح بعض الدراسات أن تناوله مع بعض الأعشاب الأخرى يحسن من بعض أعراض التهاب القصبات الهوائية، مثل الكحة، وارتفاع درجة الحرارة، وزيادة إنتاج البلغم.

وتقترح بعض الدراسات أن تناول الزعتر وحده أو مع بعض الأعشاب الأخرى يحسن من أعراض الكحة في العديد من الحالات الصحية، التي تشمل التهاب القصبات الهوائية، والتهابات الجهاز التنفسي العلوي، والرشح، كما تقترح بعض الدراسات الأولية دورا للزعتر في كل من المغص، والتهاب اللوز، ومنع التعرق أثناء النوم، وتحسين رائحة النفس، وانتفاخ والتهاب الرئتين والفم، والتهاب الحلق، ولكن تحتاج هذه التأثيرات إلى المزيد من البحث العلمي.

يعتبر الزعتر طارداً للبلغم. يوجد للزعتر تأثيرات مضادة للتشنجات.

الزعتر هو أحد الأعشاب الشائعة في بلادنا العربية كعشبة مأكولة، يتم استخدامه شعبياً في الكثير من الأغراض العلاجية، وينتمي إلى عائلة النعناع وتعتبر نبتة الزعتر نبتة معمرة، وهي عشبة متقزمة تنمو حتى ارتفاع ٥٠ سم، وتتميز برائحة عطرية قوية وطعم منعش يميل إلى المرارة ويشبه قليلاً طعم الكافور.

يعود أصل عشبة الزعتر إلى منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط والمناطق المجاورة لها، بالإضافة إلى شمال أفريقيا وبعض أجزاء آسيا، وهي عشبة كثيرة الزراعة، تحتوي على العديد من المواد الفعالة التي تعتبر مسؤولة عن أدواره الصحية وتأثيراته، ويتم استعمال عشبة الزعتر في كثير من الأطعمه كمنكه لذيذ، كما يتم شربه كشاي، بالإضافة إلى استخدامه في العديد من الأغراض العلاجية بشكل شعبي، حيث يعتمد الكثير من الأشخاص إلى استخدام عشبة الزعتر في حالات التهاب القصبات الهوائية، والكحة، والمغص، والتهاب المفاصل، وآلام المعدة الناتجة عن التهابها، والغازات، والعديد من الحالات الصحية الأخرى.

ويتم تحضير شاي الزعتر عن طريق إضافة ١,٥ إلى ٢ جم من الزعتر إلى الماء المغلي، ثم تتم تصفيته وشربه، بحيث تعادل

