**Видео – 3**

<https://www.youtube.com/watch?v=WIDnZvtV81U>

**Кому нельзя пить чай из ромашки, вред и польза напитка.**

Ромашку нередко называют солнечным цветком, ведь она не только красива, но еще и полезна для человека. В настоящее время людям известно множество целебных трав, которые использовались для приготовления средств, для лечения заболеваний еще в древности, ромашка, так же входит в этот список. Но какие именно полезные свойства можно получить при употреблении чая из этого растения, а, что еще более важно, кому нельзя его пить.

Об этом вы узнаете из этого видео, но перед продолжением просмотра, пишите в комментарии, какие полезные свойства ромашкового чая известны вам, а мы идем далее.

**Полезные свойства напитка**

Отрицать их в наличии ни в коем случае нельзя ведь ромашка обладает интересным составом в него входят калий кальций цинк и прочие минералы, а также кислоты витамины и полисахариды. Вот в борьбе, с какими проблемами эффективно это растение. Оно снимет стресс и избавит от бессонницы. Нам давно известно об успокаивающих свойства ромашки именно по этой причине фармацевтические компании часто используют ее в качестве ингредиента для приготовления лекарств. Окажет положительное влияние на работу печени и поможет при гастрите. Все дело в том, что солнечный цветок очищает наше тело и органы от токсинов и выводит шлаки, а ромашковый отвар еще и борется с застарелым гастритом, курс лечения правда может быть долгим. Избавит от несварения желудка, при переедании или коликах не спешите пить таблетки, от них избавит обычный чай из ромашки. Он успокоит ваш желудок и наведет порядок в желудочно-кишечном тракте. При простуде, да еще и в такой ситуации, ромашка является прекрасным средством для борьбы с симптомами ОРВИ и ОРЗ, также она подойдет для профилактики вирусных заболеваний. При болях во время менструации - это растение, помимо всего прочего, обладает спазмолитическими свойствами.

А теперь мы рассмотрим главный вопрос.

**Кому стоит воздержаться от ромашкового чая?**

Как и у большинства средств у ромашки есть свой список противопоказаний и с ним необходимо ознакомиться, поскольку любое лекарство нужно принимать с умом.

1. Во первых, если у вас аллергия на ромашку (встречается она крайне редко), потому перед употреблением проведите тест, просто выпейте небольшую порцию чая из нее и выждите около 2 часов. Реакция появится и после одного стакана.
2. В сочетании с мочегонными или успокоительными лекарствами - ромашка может привести к передозировке, ведь растения обладают такими же свойствами, сочетать их не стоит.
3. При расстройствах психического характера. Да она помогает справиться со стрессами, но при более серьезных психических проблемах ее прием противопоказан.
4. При гипертонии. Ромашковый чай понижает артериальное давление, потому при гипертонии он может спровоцировать вялое состояние и прочие симптомы.
5. Однозначного мнения нет, но некоторые врачи рекомендуют беременным и кормящим женщинам, также отказаться от такого чая. Также отметим, что для получения максимальной пользы от ромашки, нельзя пить ее в больших количествах. Все хорошо в меру, поэтому советуем принимать не больше двух чашек такого чая в день, а лучше всего одну перед сном, также не заваривайте ромашковый чай слишком крепко, при этом его можно сочетать с молоком, медом и сахаром.

Пишите в комментарии, о том знали ли вы о таких противопоказаниях ромашкового чая раньше? Если да, то, каких именно, так же делитесь этим видео со своими знакомыми. Напишите нам под этим видео, что вы думаете по этому поводу, а чтобы не пропустить новые познавательные ролики про здоровье и долголетие, подписывайтесь на наш канал. При нажатии на колокольчик не забудьте отметить, что хотите получать все уведомления. Здоровья вам и долголетия!