**Чай из ромашки: полезные свойства и противопоказания.**

Чай из ромашки – сокровищница различных микроэлементов, витаминов. Ромашковый чай – одно из самых доступных и полезных средств профилактики и лечения многих заболеваний, для укрепления иммунитета. Чай из ромашки очень полезен при таких болезнях как:

* конъюнктивит;
* простуда;
* ангина;
* мигрень.

Также он действует как хорошее успокоительное, обезболивающее, обеззараживающее средство.

Ромашковый чай воздействует на мужчин и женщин по-разному.

Чай противопоказан аллергикам. Также нужно следить за соблюдением дозировки, ведь передозировка может привести к истощению нервной системы, головным болям. Людям с большими камнями в почках или мочевом пузыре такой чай тоже противопоказан.

В начале применения ромашкового чая нужно употреблять его немного с перерывами в несколько часов, постепенно повышая дозировку.

**Чай из ромашки: полезные свойства для женщин.**

Так как ромашковый чай отлично подходит для лечения болезней ЖКТ, значит он также хорошо может помочь в борьбе с «женскими» проблемами. Он полезен при следующих недугах:

* спазмы матки;
* уменьшение объема выделений в менструационный период;
* климакс.

**Также ромашка может помочь девушке справиться с болями во время ПМС, так как она обладает обезболивающим эффектом и может действовать как успокоительное.**

**Говоря о противопоказаниях к применению нужно сказать, что ромашковый чай категорически нельзя пить во время беременности.**

**Чай из ромашки: полезные свойства для мужчин.**

Этот чай очень хорошо влияет и на мужчин.

В качестве примера такого влияния можно привести следующие факты:

* снижение риска возникновения и развития простатита;
* устранение болевых ощущений при мочеиспускании;
* снижение вероятности развития рака;
* уменьшение количества судорог;
* улучшение эректильной функции.

Желательно, употреблять ромашку не чаще 4-х раз за день.

Нужно помнить, что передозировка может привести к не совсем желанным последствиям. Вы можете начать хотеть спать, ваша производительность упадёт.

**Польза чая из ромашки для детей.**

Начинать употреблять такой чай можно с самого раннего возраста, но перед этим шагом лучше проконсультироваться со специалистом. Малышам он полезен при коликах и нервозности. Также он рекомендуется, если у малыша присутствуют проблемы со сном. Ромашковый чай поможет ребенку скорее уснуть и сделает его сон крепче.

Перед началом употребления такого чая детьми следует провести тест на переносимость. Если тест окажется отрицательным, то стоит использовать ромашковый чай в пакетиках, чтобы не ошибиться с дозой и не нанести вред своему ребенку.