

أخذ علاج للكحة



يمكن أن يعمل الزعتر على تحسين الشهية. تحسين وظائف الكبد. يعتبر الزعتر مفيداً في حالات عدوى الجهاز الهضمي. يعتبر الزعتر «أوراقه وزيتته الأساسي» مصدراً جيداً لمضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة، وتخفف من الإجهاد التأكسدي في الجسم. وجد لمستخلصات الزعتر المائية تأثيرات مضادة للفيروسات، يحتوي الزعتر على مركبات كيميائية تساهم في محاربة البكتيريا والفطريات. تحمل الزيوت الطيارة الموجودة في الزعتر تأثيرات مضادة وجد للزيوت الطيارة المستخلصة من الزعتر تأثيرات مضادة للبكتيريا وبالإضافة إلى الفوائد التي تم ذكرها أعلاه فإن هذه العشبة تحتاج إلى المزيد من الأبحاث العلمية لاكتشاف المزيد من الأدوار والفوائد التي يمكن أن تمنحها، والتي لم يتم اكتشافها بعد.

الأعراض الجانبية وموانع الاستعمال يعتبر تناول الزعتر بالكميات الموجودة في الطعام بشكل اعتيادي آمناً في البالغين والأطفال، كما أن استخدامه للأغراض العلاجية يعتبر آمناً أيضاً عندما يتم استخدامه بفترات قصيرة، ولكنه يمكن أن يسبب ألماً في البطن، كما أن

تناوله بالكميات الموجودة عادة في الطعام يعتبر آمناً في فترات الحمل والرضاعة، ولكن مدى أمانه بالجرعات العلاجية في هذه الفترات ليس معروفاً، ولذلك يجب تجنبها. ويجب أخذ الحيطة والحذر من قبل الأشخاص الذين يعانون من حساسية من عشبة الأوريغانو «الزعتر البري» أو أي من أعشاب عائلة النعنع، حيث يمكن أن يسبب الزعتر لهم حساسية أيضاً، كما يجب تجنبه في الأشخاص الذين يعانون من الحالات الصحية الحساسة للمهرمونات، مثل سرطان الثدي والرحم والمبيض، وداء بطانة الرحم المهاجرة، حيث إن الزعتر يمكن أن يعمل كهرمون الأستروجين، مما يمكن أن يزيد من سوء هذه الحالات. ويجب أن يتم التوقف عن تناول عشبة الزعتر قبل أسبوعين على الأقل من مواعيد العمليات الجراحية، ذلك أنه يمكن أن يعمل على إبطاء تخثر الدم، مما يمكن أن يرفع من خطر النزيف خلال العمليات الجراحية. التفاعلات الدوائية نظراً لتأثير الزعتر في إبطاء تخثر الدم، فهو يتفاعل مع الأدوية التي تعمل أيضاً على إبطائه، أي مع الأدوية المضادة لتخثر الدم، ويرفع هذا التفاعل من خطر الإصابة بالكدمات والنزيف.