أفضل أنواع شاي أعشاب للجسم

أصبحت شاي الأعشاب الطبيعية صيحة شعبية هذه الأيام . لكن ، إذا كنت تعتقد أنها تساعد فقط على إنقاص وزنك ، استعد للمفاجئة الكبيرة.

لقد أثبت أن شاي الأعشاب فعالة في مكافحة السرطان وأمراض القلب والسكري . وأيضًا خبر جيد ومثالي لعشاق الشاي هو أنها تحتوي على مادة الكافيين بنسبة أقل من القهوة . لذا ، اشرب شاي الأعشاب دون أن تشعر بالذنب على الإطلاق.

لذا، نقدم لك قائمة 8 أفضل أنواع شاي أعشاب للجسم .

شاي الزعتر

يمكن أن يكون شاي الزعتر حل لعدة مشاكل . إنه شائع لخصائص مضادة للأكسدة ، يمكن أن يساعدك شرب شاي الزعتر على التعامل مع مشاكل مثل السمنة والأرق والحمى والبرد والسعال وشد عضلي وحتى تشنجات الحيض. وذلك لأن شاي الزعتر محمّل بالفيتامين C والفيتامين A والنحاس والحديد والمنجنيز والبوتاسيوم والفوسفور وكارفاكرول والبيريدوكسين.

يمكن شرب شاي الزعتر بانتظام لفوائده العديدة. ويعد أفضل وقت لشربه هو في الصباح .

شاي البابونج

البابونج هو مهدئ ، حرفيًا . قل وداعًا لجميع المشاكل المتعلقة بالنوم عن طريق شرب كوب واحد من شاي البابوند فقط قبل النوم . ليس ذلك فحسب ، بل يوصى أيضا بالابوم البابونج من أجل الهضم السليم ، والبرد والسعال ، وحتى من أجل التهاب خفيف في الفم.

أفضل وقت لشرب شاي البابونج هو ما لا يقل عن 30 دقيقة قبل وقت النوم .

شاي اللافندر

يتمتع شاي اللافندر برائحة غريبة. بقدر ما له فوائد ، فإنه يساعد في مشاكل الجهاز التنفسي ، ويشفي من الحمى ، ويساعد أيضا في علاج

القروح ، والقروح ، والتخفيضات ، والجروح.

أفضل وقت لشرب شاي اللافندر هو قبل النوم لأنه يحتوي على تأثير مهدئ على الجسم .

شاي بلسم الليمون

يتمتع هذا الشاي بخصائص تساعد على قمع معظم المشاكل التي قد يسببها لك الطقس الشتوي. كما تم اقتراح أن يحفظ الأطفال كوابيسهم بسبب تأثيره المهدئ. إذا شربه للأطفال قبل النوم، يمكن أن يساعدهم على النوم بشكل أفضل.

يمكنك شربه في الصباح والمساء.

شاي الزنجبيل

الزنجبيل معروف بصفاته الهضمية. شاي الزنجبيل مفيد في الحد من الغثيان والقيء ودوار الحركة واضطراب المعدة. على الجانب الآخر، يمكن أيضًا تحسين شهيتك. ينصح عادة في فصل الشتاء لدرء الانفلونزا.

من الأفضل شرب شاي الزنجبيل في الصباح.

شاي ثمرة الورد

شاي ثمرة الورد هو مستخرج من نبات الورد، وهو مصدر غني جدا بالفيتامين C مع خصائص ممتازة لإزالة السموم. لديه القدرة على الحد من الالتهاب والمساعدة على خسارة الوزن والتخلص من الدهون في البطن. كمكافأة إضافية، يمكن أن يساعدك أيضًا على مقاومة شيخوخة الجلد.

يمكنك شرب هذا الشاي 3-4 مرات في اليوم .

شاي الردبكية

كثيرًا ما يوصف شاي الردبكية لتقوية نظام المناعة. وقد اقترح أيضًا أنه يمكن أن يساعد في علاج أعراض نزلات البرد ، وآلام الجسم ،

والالتهابات في الجسم ويمكن أيضًا منع العدوى.

ينصح بتناوله 3-4 مرات في اليوم.

شاي الرويبوس

شاي الروبيبوس هو مصدر غني بالمعادن والفيتامين C. يشتهر هذا الشاي بخصائصه المضادة للأكسدة ، وهو من أصل جنوب أفريقي مفيد لمشاكل البشرة مثل الأكزيما. كما أنه يساعد في الحفاظ على صحة العظام . يمكن شرب هذا النوع من الشاي لخفض سمية الخلية في الجسم ويمكن أن تمنع أمراض القلب. واذ نت تريد خفض الكولسترول السيء في الجسم؟ اشربه يوميًا لمدة 6 أسابيع وستلاحظ التغيير بنفسك.

ينصح شرب شاي الرويبوس خلال فترة المساء .