استخدامات غير متوقعة للشاي الأخضر والماتشا لإنقاذ يومك

الشاي الأخضر هو العنصر الأساسي المحبوب في الثقافة اليابانية التي أصبحت ذات قيمة عالية على مر السنين لفوائدها الصحية وبساطتها. قد يفاجئك أنك تعلمي أن الشاي الأخضر يحتوي على الكثير من الاستخدامات بخلاف كونه مشروبًا لذيذًا.

سواء كنت تستخدمين مسحوق ماتشا أو أكياس الشاي النموذجية ، يمكنك استخدامه للمساعدة في محاربة مشاكل البشرة ، إصلاح أظافرك وحتى لشعرك. لا تحتاجين حتى لشرب الشاي الأخضر للحصول على فوائده!

إليك استخدامات غير متوقعة للشاي الأخضر والماتشا لإنقاذ يومك :

تهدئة حروق الشمس وتهيج الجلد

يعد جيل الألوفيرا عادة مثالي علاج لحروق الشمس، ولكن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد أيضا، بما انه يحتوي على خصائص مضادة للإلتهابات. يمكن تطبيق الشاي الأخضر البارد على المنطقة المحترقة بواسطة قطعة قماش نظيفة.

إصلاح الأظافر المكسورة

إذا انكسر ظفرك، يمكن أن يساعدك كيس الشاي الجاف على إصلاح هذا الكسر. ضعي طبقة طلاء أساسية على الكسر، ويمكن أن يساعد كيس الشاي على امتصاص أي فائض.

تحسين صحة الفم

نعلم جميعا أن القهوة والصودا يمكن أن تصبغ أسنانك، لكن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد صحة أسنانك طالما أنك تشربها غير المحلاة. بفضل الجزيئات التي تسمى الكاتشين، فإن شرب كوب واحد من الشاي الأخضر في اليوم يمكن أن يقلل من فرص فقدان أسنانك. يمكنك استخدام الشاي الأخضر لصنع غسول الفم المنزلي الصنع.

الحد من نزيف الجروح

إذا كنت تعاني من جرح، فإن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تخفيف نزيف الجروح. يساعد التانينات الموجودة في الشاي الأخضر على وقف النزيف عن طريق تخثر الدم.

فقدان الوزن أثناء النوم

يمكن تحضير الشاي الأخضر بطريقة لا تحتوي على سعرات حرارية . في حين أنه معروف بالفعل للمساعدة في إنقاص الوزن، خاصة عندما تشربيه بدلاً من أي مشروب سكري، فإن الشاي الأخضر يمكن أن يساعدك أيضًا على إنقاص الوزن أثناء النوم! يقترح عمومًا شرب الشاي قبل الذهاب إلى السرير بساعتين.

المساعدة على حماية بشرتك من الأشعة الضارة

هذه الحيلة تعمل سواء كنت تشربين الشاي الأخضر أم لا! عند شرب هذا الشاي، يمكن للشاي الأخضر أن يؤخر الشيخوخة، ويحمي من الأشعة فوق البنفسجية، ويحسن لون البشرة، ويقلل من حب الشباب. كما يمكن استخدامه موضعيًا كمقشّر وعلاج البشرة الدهنية مع توفير الفوائد التي يقدمها عند استهلاكها.

الحد من الانتفاخ حول العينين باستخدام أكياس الشاي

في الأفلام، يحب الناس فقط وضع شرائح الخيار على عيونهم لتهدئة الانتفاخ وعلاج الجيوب، ولكن أكياس الشاي المستخدمة يمكن أن توفر نفس النتائج. على الرغم من أنه من المفترض أن يتم تسخين الأكياس مسبقًا، إلا أنه يجب تبريدها قبل الاستخدام .

صنع صبغة بتلوين طبيعي

إذا احتجت في أي وقت إلى إعطاء أي شيء اللون الأخضر، يمكن أن يكون تغطيسه في الشاي الأخضر الساخن بديلاً آمنًا ورخيصًا للأصباغ التقليدية. ومع ذلك، يقترح إضافة القليل من الماتشا لخلق لون أخضر حقيقي.

العناية بالشعر

يمكن أن يكون الشاي الأخضر أفضل صديق لشعرك. قومي بنقع أكياس الشاي الأخضر في الماء، ويمكنك الحصول على غسول أو بلسم للشعر. يمكنك حتى استخدام الشاي الأخضر لصنع شامبو بنفسك !

تخفيف التجاعيد وآثار الشيخوخة

الشاي الأخضر يمكن أن يساعد أيضًا في تأخير علامات الشيخوخة بفضل مضادات الأكسدة. قومي بنقع منشفة ورقية في الشاي الأخضر وطبقيها على وجهك.

يعزز قوة الأظافر

إذا كان لديك مشاكل مع أظافرك ، فإن نقعها في القليل من الشاي الأخضر مرة واحدة في الأسبوع يمكن أن يساعد على تعزيز النمو بشكل أقوى واذافة اللمعان اليها وحتى تحسين لونها .