

# 5 أنواع شاي من الأعشاب وفوائدها

تتعدد أنواع اعشاب الشاي وطعماتها ، كما فوائدها وطريقة شربها .  
لذلك تعرّف الى أبرز انواع الشاي وفوائدها!

## شاي الماتشا الأخضر

هذه البودرة الخضراء تحتوي على الكثير من الفوائد! اخلطها مع الماء الساخنة واشربها كطريقة سليمة لتنظيف جسمك من السموم. يساهم شاي الماتشا في تحسين عملية الهضم، وتخفيض مستويات الكوليستيرول والسكر في الجسم.

## شاي الكركم

تعود جذور هذا الشاي الى الهند. اذ ان الكركم يكافح الأمراض السرطانية ويحارب ضد الألزهايمر. اخلط 4 اكواب من الماء مع ملعقة من الكركم ودع المزيج يغلي. أضف ملعقة من العسل لطعم شهي!

## شاي البابونج

في حين أن شاي البابونج يعرف بقدرته على تهدئة الأعصاب، وجد العلماء أن البابونج يمكن أن يقى من مرض السكري كما يساهم في تحسين نوعية البشرة.

## الشاي المريمية

يتمتع شاي المريمية بخصائص مضادة للالتهابات. اغلي المزيج لمدة 7 دقائق، وأضف ملعقة صغيرة من العسل كي يتسنى لك ان تستمتع بطعمه.

## شاي الشمر

يوقظ شاي الشمر الحواس لما يحتويه من اليانسون. لذلك اذا لم تكن من محبي عرق السوس، لا بدّ من ان تتذوق هذا المشروب! سيساعدك على حرق الدهون وينظف دمك، كما جهازك المناعي.