

5 انواع شاي من الأعشاب وفوائدها

تتعدد أنواع اعشاب الشاي وطعماً لها، كما فوائدها وطريقة شربها.
لذلك تعرف إلى أبرز انواع الشاي وفوائدها!

شاي الماتشا الأخضر

هذه البوترة الخضراء تحتوي على الكثير من الفوائد! اخلطها مع الماء الساخنة واشربها كطريقة سلية لتنظيف جسمك من السموم. يساعدهم شاي الماتشا في تحسين عملية الهضم، وتخفيض مستويات الكوليستيرول والسكّر في الجسم.

شاي الكركم

تعود جذور هذا الشاي إلى الهند. إذ إن الكركم يكافح الأمراض السرطانية ويحارب ضد الألزهايمر. اخلط 4 أكواب من الماء مع ملعقة من الكركم ودع المزيج يغلي. أضف ملعقة من العسل لطعم شهيّ!

شاي البابونج

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

الشاي المريمية

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

شاي الشمر

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