

على مر الأزمنة استخدم القدماء، رجال ونساء، الشاي والأعشاب الصحية للحفاظ على بشرة، شعر وجسد صحي وقوي وخال من الأمراض، وكان للأعشاب اليد الأكبر في الحفاظ على جمال نساء العصور القديمة، استخدموها كمشروبات يومية ثابتة، أو كمادة تُستخدم في الاستحمام الأسبوعي، حيث كانت النساء تستخدم الأعشاب في أحواض الاستحمام لإيمانهن بالعناصر المهمة التي تحتويها هذه الأعشاب وتأثيرها على صحة الجلد والشعر.

وهناك عدد من الدراسات الحديثة التي تعتني بما يُسمى “الطب البديل” أثبتت أن هناك أنواعا من الشاي بمثابة معجزة لجسد النساء خاصة وللجنس البشري عمومًا، لأنها تمد الجسد بكل ما يحتاجه من فيتامينات ومواد مهدئة أو أخرى تعين على التركيز وشفاء الذهن، وتظهر نتيجة هذه الأعشاب بالمواطبة على شربها بمعدل ثلاث مرات أسبوعيًا لمدة ثلاث شهور، ويختلف التأثير باختلاف الطبيعة الجسدية وجودة العشبة.

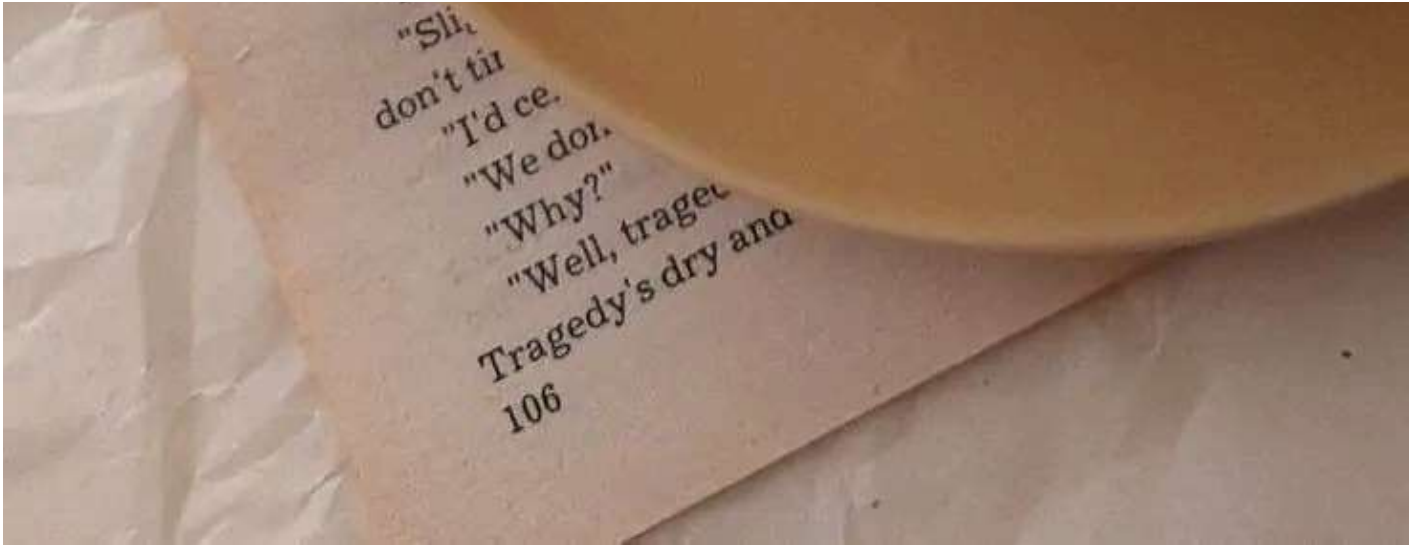


by  
Late Victorian service in Park Lane un-  
syte, confirmed by a later marriage -  
said Ffine, had induced in Warmson, in-  
plete knowledge of what was what, that ne-  
greater attractions for those who  
ed modernity. Spotless line-  
copper pans, even in -  
a large orchard, ar-  
s a veritable feat-  
Mariage a la Mo-  
steepchase, -  
groupings o-  
attached to  
Its sanita-  
in every  
napkin  
to ear-  
one c-

She was leaning her elbows on the wall at  
the garden, and, turning her chin a little in-  
looked round and up at him.

"Fleur Mont's father lives on the river,  
that far from here?" - "I think about  
at An-

the  
the  
fats,  
and t  
"It



سنتناول في هذا التقرير عددا من أنواع الشاي (الأعشاب) الصحي الذي يُشتهر بعناصره المغذية للجلد والجسد.

## الشاي الأخضر

من أشهر أنواع الشاي وأكثرهم فائدة للصحة، غني بمضادات الأكسدة مع كمية مناسبة من الكافيين الذي يعالج البشرة من الداخل، كما يساعد على التخلص من دهون الجسم وينظفه من السموم يخفف من التهابات الفم ويساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة. ويُستخدم كمادات للتخلص من الهالات السوداء.

شاي النعناع المدبب





يقلل من نمو شعر الجسم، ويساعد في علاج تكيس المبايض واختلال الهرمونات، يساعد في علاج الحبوب الهرمونية، يخلصك من رائحة الفم، يحتوي على مادة الفلافونويد التي تساهم في تحسين صحة القلب و مضادات أكسدة تحمي وتعالج الجسم من الالتهابات.



## شاي الرويبوس



يُعرف باسم بالشاي الأحمر، خالي من الكافيين كما أنه يقلل من التوتر فيمكن شربه قبل النوم للاسترخاء، مضاد قوي للأكسدة والالتهاب. يحسن الهضم، يعدل مستوى السكر في الدم.

## شاي ورق التوت



ينظم الهرمونات، يحسن الجهاز المناعي، ويخفض الكوليسترول و الدهون المضرة ويقلل الالتهاب، كان يقدم قديمًا للنساء الحوامل في آخر مراحل الحمل لأنه يساعد في تسهيل الولادة. علاج جيد للغثيان.

## شاي البابونج

يُعرف بأنه أفضل مشروب طبيعي لتخفيف التوتر والنوم بشكل أسرع وأعمق لأنه يرخي العضلات، ويعالج آلام أسفل الظهر وآلام الدورة، يمكن إضافته لشامبو الشعر الخاص



بك والماء الذي تقوم بغسل شعرك به: حيث يساهم في تنظيف الشعر وإضافة لمعة جميلة له خاصة إذا كان الشعر يعاني من اللون الباهت والمتعب.

## شاي الخزامى



يساعد في ترميم خلايا الجلد ويسأل من غلق الجروح وآثار الحبوب، يعالج مشاكل فروة الرأس من تساقط وقشرة ويقوي من متانة الشعرة. مهدئ جيد الأعصاب ويعدل تقلب المزاج، يعالج مشاكل الحبوب من الداخل و يمنح البشرة نضارة صحية، كان يوصف ويُباع كدواء للبشرة في الصين قديمًا وإلى يومنا هذا يعتمدوا عليه كعلاج للجهاز الهضمي والبشرة في الطب البديل.

## شاي عشبة الليمون

يحتوي على عناصر مهمة مثل البوتاسيوم، الماغنيسيوم، الفسفور، المنغنيز، الزنك والحديد يحفز إخراج السموم من الجسم ويعطيك بشرة نضرة، مضاد للفطريات و البكتريا، يساعد في علاج فقر الدم و يمنع انتشار الخلايا السرطانية ويخفض الكوليسترول ويخفف من مشاكل فرط التعرق وهذه أحد أشهر أسباب إقبال الناس عليه.

## نصائح للاستفادة القصوى من الشاي

هناك بعض الإضافات التي تزيد من جودة وفعالية العشبة مثل إضافة شرائح الليمون لأنها تمنح الجسم الترطيب وتطهره من السموم، بالإضافة للنعناع الذي يحسن من رائحة الجسم، كما أن الكركم من المواد التي تحسن الهضم وتخلص الجسم من الفضلات التي تظل عالقة في الأمعاء، القرفة مفيدة جدًا لصحة الجهاز العصبي والقلب.

وذلك وفقا لموقعي "WebMD Herb List" و "Herb Society of America" وهي مواقع متخصصة في علم الأعشاب ونشر الأبحاث عنها أولاً بأول.

صحة البشرة

العلاج بالأعشاب

الطب البديل

الشاي الأخضر

الشاي الأحمر

الأعشاب الطبيعية



Share



Tweet



Send



Share



## موضوعات متعلقة



متحورات كورونا.. تأثيراتها على الصحة وسبل الوقاية والعلاج

2024-12-26



مجانية أم لا؟ أبرز 6 معلومات عن خدمة مكالمات الواي فاي.. وموعد تطبيقها في مصر

2024-12-26



شوف حظك.. تعرف على أكثر 3 أبراج سعادة في عام 2025

2024-12-26