

# شاي أعشاب شائع يقلل من التوتر والقلق على الفور



???? ???? ?????? ?????? ?? ?????? ?????? ?? ???? ?????????? ?????? ?? ???  
?? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ?????? ?????? ??????.

?? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ?? ?????????? ?????????? ??????????  
??? ?????? ?????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ??? ?????? ??????????  
????????????? ?????? ??? ?????? ?????????????? ?????????? ?????? ?????? **Melissa**  
**officinalis?** ??? ?????? ??? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ??????  
????????? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??  
????????? ??????????.

?????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ?? ?????? ?????????? ?????????? ???????  
?????. ??? ?????? ?????? ??? ?????????? ??? ?????????????? ??????????????????

???? ????????

? ??? ?????? ?? ?????? ??? ?????? ?????????? ?????? ??????????? ?????  
?????: "???? ??? ?????? ?? ?????? ??????????? ?????? ?????? ?????? ??  
??? ?????? ?? ????. ?????? ?????? ?????? ??? ?????? **Gaba?** ??? ?????  
????? ?? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ???????????".

?: "????? ?????? ??? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????????? ?????  
?? ?????? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ????. ?????????? ??????  
??? ?????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ?? ??????????".

??? ??? **2014?** ?????? ?????? ?? ?????? ?????? ?????????? ?????? ??????  
??? ?????? ??????????? ??? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????  
?? ?????? ?????? ??????????? ??? ?????????????? ?????????????? ?? ???????????  
????????????? ?? ??????????????.

?? ??? ?????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ??? ?? ?????????? ?????? ??????  
?? ?? ??????????? ??? ?????????? ??? ?????? ?????????????? ?????? ?????????? ??? ??  
????? ?????? ??? ?????? ?? ?????????????? ?????????? ??? ???????????.

?? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????  
? ?? ??? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????????? ?? ??????????. ???  
????????? ?????????????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ??? ??????  
????????????? ?????????? ?? 4 ?????? ??? ??? ?????? ??????.

????? ?????? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????????? ?? ?????????  
????????? ?????? ?????????.

????????: ????????