

Группа 3 – 05.12.20

Группа 1– 10.12.20

Группа 2 – 11.12.20

Тема: Применение целебных чаев: желудочного, мочегонного, потогонного, грудного, витаминного, аппетитного, успокоительного.



Давайте вспомним:

1. Что представляют собой настои и отвары?
2. Как приготовить отвар и настой из лекарственных трав?
3. Чем отличается настойка от отвара и настоя?
4. В каких случаях рекомендуют физиотерапию ингаляцией?
5. Какие существуют рекомендации по проведению ингаляций?

Травяные сборы для заваривания прочно обосновались на аптечных прилавках. Но насладиться вкусом и ароматом полезного чая можно абсолютно бесплатно, если своевременно позаботиться о заготовке сырья. А зная свойства лекарственных растений, вы сможете самостоятельно создавать чайные шедевры с целебным эффектом.

В лечебных целях чаще всего используют однокомпонентные чаи. В них свойства трав раскрываются полнее, а сам напиток обладает направленным действием. Хотя в отдельных случаях дополнительные ингредиенты усиливают терапевтический эффект.

Многокомпонентные сборы, в свою очередь, хороши в качестве профилактики. Кроме того, купаж сложных составов ярче и интереснее. Травяной чай – это улада для организма и души. Изобилие ароматных, пряных и душистых трав, дает возможность приготовить чай на любой вкус. Перед таким напитком не остается равнодушных, ведь он дарит радость, летнее настроение, тонизирует и бодрит одновременно. А еще травяной чай способствует укреплению иммунной системы, служит профилактикой множества простудных и вирусных заболеваний.

Условно напитки из растений, цветов, плодов, корней можно разделить на два вида:

- лечебный чай;
- травяные чаи на каждый день.

В первом случае имеются в виду травяные сборы из нескольких видов сырья, призванные решать имеющиеся проблемы со здоровьем. Для употребления каждый день годятся так называемые душистые травы, которые не оказывают **системного** воздействия на проблему и обладают слабовыраженными лечебными свойствами. К таким можно отнести напитки с душицей, мятой, мелиссой и другими ароматными растениями.

Целебной силой разной интенсивности обладает масса трав. Одни можно заваривать регулярно для получения вкусного напитка, а другие добавляют в рассчитанной дозировке. Если готовят чай из трав, его заливают чуть простывшей кипяченой водой. Крутой кипяток не подходит, так как уничтожает некоторые полезные элементы и провоцирует полное испарение эфирных масел. Время настаивания в среднем составляет 10 минут, приготовленный напиток пьют свежим.

**При заболеваниях желудка, кишечного тракта используются травы, способные:**

- ✓ стимулировать заживление ран;
- ✓ подавлять процессы брожения;
- ✓ устранять изжогу, отрыжку;
- ✓ нормализовать работу органов;
- ✓ нейтрализовать токсины;
- ✓ выводить шлаки.

Ингредиенты желудочных сборов 1-2-3 оказывают комплексное воздействие. В ЖКС 1 есть растения, обладающие кровоочистительными, вяжущими, бактерицидными, противогрибковыми свойствами. Выписывают его на первых стадиях гастрита, когда необходимо понизить кислотность желудка.

Состав №1 содержит:

- ✓ укроп;
- ✓ шиповник (плоды);
- ✓ стебли зверобоя;
- ✓ спорыш;
- ✓ крапиву;
- ✓ мяту;
- ✓ мелиссу;

- ✓ хвощ;
- ✓ тысячелистник;
- ✓ землянику;
- ✓ кипрей;
- ✓ цветы цмина песчанного;
- ✓ ромашку;
- ✓ календулу.

Сбор 1 действует противовоспалительно, останавливает кровотечение, уменьшает спазмы.

ЖКС №2 назначают для уменьшения гиперсекреции соляной кислоты. В состав лекарственного средства входит растительное сырье с успокаивающим, гепатопротекторным, спазмолитическим действием.

За счет присутствия растительных компонентов ЖКС №2 проявляет также противовоспалительное свойство, что ускоряет заживление эрозий слизистой желудка, способствует пищеварению.

Свойства ЖКС №2 определяются присутствием:

- ✓ шишек хмеля;
- ✓ семян укропа, льна;
- ✓ корешков валерианы, солодки, аира;
- ✓ Melissa, пустырника, полыни, холмовой солянки, девясила;
- ✓ шиповника (ягоды);
- ✓ смородины, земляники.

ЖКС №3 прописывают, когда больного мучают боли. В нем содержатся компоненты, обладающие желчегонным, болеутоляющим, послабляющим, противовоспалительным эффектом.

Лечебный эффект желудочного сбора 3 при гастрите обеспечивается присутствием:

- ✓ корешков валерианы;
- ✓ крапивы;
- ✓ мяты.

При несварении желудка, чтобы усилить моторику, назначают желудочный сбор 4 с семенами тмина, фенхеля, корнями валерианы, листочками мяты.

Чтобы приготовить лечебный настой:

- в термос насыпают 1 ст. л. компонентов;
- доливают 1 ст. кипятка;
- оставляют остывать.

Выпивают весь объем за сутки. Лекарство пьют до ужина, завтрака и обеда.

Как приготовить чай для повышения аппетита Когда отсутствие интереса к еде не вызвано каким-либо заболеванием, не является одним из его симптомов, не связано с иными существенными факторами, то для поднятия аппетита могут пригодиться чаи из трав. В состав таких сборов или напитков из одного компонента входят растения, которые улучшают выработку желудочного сока и нормализуют пищеварение.

**Для приготовления аппетитного чая вы можете сделать такие сборы:**

1. Полынь горькая + тысячелетник + корни одуванчика + измельченный высушенный кипрей. Возьмите растения в соотношении 2:2:1:1.
2. Полынь горькая + тмин + измельченный кипрей (цветы и листья) + корневища аира + листья вахты. Все растения берите по 1 части.
3. Полынь горькая + корни одуванчика + трава золототысячника + измельченная трава и цветы кипрея + листья вахты. Всех растений следует взять по одной части.
4. Полынь горькая + тысячелистник + кипрей (измельченные цветки и трава). Смешивайте эти растения в пропорции 3:1:1.
5. Полынь горькая + листья вахты + измельченный сухой кипрей (листья и цветки) + трава золототысячника. Всех компонентов взять по 1 части.

Наличие жидкости в организме крайне важно, но не всегда почки справляются с отводом их избытка. В таком случае им можно помочь травяными настоями диуретического действия. Это будет не только помощью для почек, но и профилактикой для всей мочеполовой системы. Регулярное применение мочегонных напитков может устранить отёки под глазами, в области ног, снизить вес, вывести токсины и шлаки.

Принимать диуретические чаи необходимо с крайней осторожностью, поскольку при сильном диуретическом эффекте можно нанести вред организму. При удалении жидкости из организма вымывается калий, который столь необходим для правильной работы сердца. При недостатке в организме воды может ухудшиться кожа, которая становится раздраженной, сухой, воспаляется и покрывается сетью морщин.

Мочегонные сборы трав позволяют улучшить функции мочевого пузыря и организма в целом, как правило, подобные травяные настои включают в свой состав 2-3 вида трав, которые во совокупности выполняют все необходимые функции по выведению жидкости из организма.

Среди таких трав (растений) выделяют:

- полевой хвощ (диуретик, выводит лишнюю воду, при этом сохраняет в норме солевой баланс крови);
- березовые почки и листья березы (очень эффективны, т.к. действуют на главные причины появления отеков, ускоряют обмен веществ, оказывают хорошее мочегонное действие);
- плоды и листья брусники (сжигают сахар в крови, ускоряют обмен веществ, особенностью является то что их можно пить даже при беременности, без особых ограничений);
- мята перечная (также обладает хорошим мочегонным эффектом);
- семена петрушки и укропа (помимо мочегонного действия, подавляет аппетит, улучшает пищеварение);
- иван-чай, он же кипрей (это особенное растение, которое обладает рядом полезных свойств, основные из них это мочегонное, желчегонное, также очищает организм от токсичных веществ);

- зверобой (это растение редко используют в мочегонных препаратах, но рекомендован тем, кто страдает проблемой отечности ног);
- ромашка (помимо мочегонного действия, оказывает антибактериальный эффект и эффективно помогает снять воспаление мочевыводящей системы);
- мелисса (растение с легким мочегонным действием);
- плоды шиповника;
- спорыш (помимо мочегонного действия, улучшает работу желудочно-кишечного тракта);
- клюква (выводит токсины, шлаки, улучшает метаболизм);
- толокнянка (обладает мочегонным эффектом).

Как уже упоминалось выше, в состав мочегонного чая в среднем входит 2-3 компонента из списка выше, поэтому очень часто их называют — фиточаи. Диафоретические чаи (настои) рекомендуются для лечения симптомов, связанных с простудой, гриппом, а также при остром или хроническом фарингите или пневмонии.

Потогонные чаи согревают тело изнутри, стимулируют потовые железы работать быстрее. Обильное потоотделение снижает температуру тела, а также помогает вывести из организма токсины, вырабатываемые патогенными организмами.

Согревающие чаи (настои) следует пить горячие. Когда они остывают, они теряют свои свойства. Конечно, детям такие настои следует давать слегка охлажденными, чтобы они не обожглись.

Потогонные чаи наиболее эффективны в сочетании с другими потогонными средствами, такими как влажное или сухое обертывание.

Наиболее эффективны потогонные чаи, приготовленные на основе липы, малины, бузины, меда, гвоздики и имбиря. Ниже приведены примеры потогонных настоев, рекомендованных Анджеем Шиманским, автором книги «Великое руководство по натуральной медицине. Более 800 методов лечения 250 наиболее распространенных заболеваний».

#### **Настой цветов липы**

Одну ложку (столовую) цветков липы залить 250 миллилитрами кипятка. После заваривания (около десяти минут) профильтруйте напиток и подсластите его сахаром или медом. Выпиваем 3-5 стаканов напитка. Затем ложимся спать, подгреваем постель грелкой или бутылками с горячей водой, укрываемся теплым одеялом и ложимся, пока хорошо не вспотеет (30-60 минут). По окончании процедуры растереть тело влажным прохладным полотенцем, а затем сухим. Потом переодеться и отдохнуть. Выходить из дома не рекомендуется.

#### **Смесь сушеной малины, цветков липы и коровяка**

Смешайте 30 граммов сушеных плодов малины с таким же количеством сушеных цветков липы и цветков коровяка. 3 ложки (столовые) смеси залить 0,6 л кипятка и оставить накрытой (без огня) на десять минут. После приготовления напитка процедить и выпить по одной 3-4 стакана, далее действовать как после употребления настоя цветков липы.

### **Чай с медом и лимоном**

В 1 литр кипятка добавить 2-3 ложки (столовые) чистого пчелиного меда и сок одного лимона и настаивать примерно пятнадцать минут на слабом огне. Горячая жидкость, употребляемая в больших количествах (мы пьем по 4-5 чашек за раз), обладает согревающими и потогонными свойствами и, таким образом, приносит облегчение тем, кто страдает заболеваниями грудной клетки, простудой и гриппом. Охлажденный мед и чай с лимоном - хороший освежающий и укрепляющий напиток.

### **Чай из шишек и листьев хмеля**

Залейте одну ложку (столовую) шишек и листьев хмеля 300 миллилитрами кипятка и оставьте настаиваться 1 час, чтобы чай закрепился. Пьем горячим; 3 стакана в день. Он успокаивает все виды боли и помогает заснуть.

### **Витаминный чай из трав**

Витаминным чаем называют различные травяные сборы из шиповника, рябины, костяники, смородины, облепихи, брусники, зверобоя, мяты, подорожника, вишни, ежевики и т.д. Основная польза от употребления таких сборов отражена в их названии – если постоянно пить витаминные настои это укрепляет иммунитет, насыщает организм витаминами и балансирует обмен веществ. Укрепленный таким образом иммунитет лучше справляется с болезнями, противостоит вирусам и неблагоприятным погодным условиям.

### **Рецепт имбирно-лимонного чая**

Чай с имбирем и лимоном классическое сочетание при простуде и ее профилактики

Имбирно-лимонный чай индусы готовят и пьют уже не один век. Они считают, что он отлично тонизирует организм, при этом помогая бороться с болезнями. В состав данного чая входят: лимон, имбирь и мед (по вкусу). Лимон помыть, разрезать на кусочки и отправить в заварочный чайник. Рекомендуется выжить его, чтобы сока было больше. Имбирь тоже помыть, почистить и порезать ломтиками, затем положить к лимону.

Воду вскипятить и залить лимон с имбирем, оставить настояться 5 минут, если настаивать чай дольше, он будет острее.

Пить можно не больше трех чашек в сутки. Если пить данный чай постоянно по чашке в день, то никакие ОРЗ и вирусы будут не страшны.

### **Витаминный чай с эхинацеей и шиповником**

Чай с эхинацеей можно найти в аптеке

Эхинацея вместе с шиповником будут укреплять организм в холодное время года, а так же успокоят нервную систему и приведут ее в норму. В состав чая входят: эхинацея и настой шиповника. Перед приготовлением данного чая, необходимо шиповник настоять.

Нужно взять плоды шиповника, помыть и отправить их кипятиться в эмалированной посуде, после этого настой перелить в термос и настаивать сутки.

Далее нужно взять 1 стакан настоя шиповника и им залить 1 чайную ложку эхинацеи. Отвар настаивать 3 часа, процедить. Пить неделю по 250 мл. в сутки. за час до еды. Через месяц возобновить прием.

### **Рецепт травяного отвара с облепихой, смородиной, земляникой, эхинацеей и зверобоем**

Чай с облепихой обладает потрясающим и неповторимым вкусом. Данный рецепт направлен на укрепление иммунитета, а так же на нормализацию работы организма в целом. В состав входят: листья облепихи, черной смородины, плоды земляники, эхинацея и зверобой. Для начала, нужно размолоть все компоненты в блендере. Затем нужно отмерить каждой травки по пол чайной ложке и завернуть смесь в марлицу и положить его в заварочный чайник, но эхинацеи добавить меньше, так как она является аллергеном. Залить кипятком и настаивать 15 минут. Пить, как обычный чай, но не больше 3 чашек в день.

### **Укрепление иммунитета чаем с кипреем**

Чай с кипреем или иван-чаем повышает защитные силы организма. Данный настой обладает тонизирующим действием на весь организм, так же в жару им можно быстро утолить жажду. Чтобы заварить этот чай, необходимо взять 2 чайные ложки сухой травы кипрей, он же иван-чай, и залить смесь 600 мл. кипятка. Оставить настаиваться 15 минут, затем процедить. Пить его нужно без сахара, с добавлением изюма или меда не более 2 чашек в день.

### **Поднятие иммунитета чаем с ягодами**

Ягодные чаи помимо пользы еще и очень вкусные. Чай с ягодами отлично наполняет организм энергией и налаживает естественные процессы в организме. Для приготовления такого напитка нужно взять 150 грамм черной смородины, 70 грамм сахара, пучок базилика, 1/5 лайма и 1 литр кипятка. Ягоды с базиликом перед завариванием нужно немного размять. Всю смесь залить кипятком 75 градусов и настаивайте 5-6 минут. Пить настой можно ежедневно, ограничением может служить только аллергия на виды ягод. Смородину можно заменять и другими ягодами, например, малиной, ежевикой, калиной, клубникой или клюквой.

### **Как укреплять здоровье чаем с медом**

С медом можно пить любой чай

Мед, особенно в сочетании с лимоном, отлично повышает общий тонус организма, снижает стресс и способствует оптимизации человеческих процессов. Пить данный чай лучше с утра, чтобы помочь организму настроиться на день и наполнить его витаминами. Следует выбирать зеленый чай, так как он более натуральный, а мед должен быть жидким и незасахаренным.

Добавлять мед в горячий чай нельзя, все витамины испарятся.

Нужно подождать пока заварка остынет до температуры менее 40 градусов, и затем добавить в остывший напиток чайную ложку меда. Пить чай с медом не больше 3 чашек в день.

### **Рецепт чая с чабрецом**

Отвар из чабреца отлично поднимает иммунитет

Чай с чабрецом помогает быстро восстанавливать силы тела и ума. Пить его можно с 4 лет в качестве защиты от простуды и вирусов. Чабрец заваривают с черным чаем. На 1 чашку необходима 1 чайная ложка измельченного растения. Воду вскипятить и оставить на пять минут. Затем насыпать траву в заварочный чайник и залить кипятком и оставить на 10 минут. Пить не больше двух чашек в сутки, начиная с утра.

Лечение кашля различной этиологии травяными сборами считается эффективным даже как самостоятельное лечение, а тем более в комплексе с медикаментозным и физиотерапевтическим лечением. Прежде это называлось грудными сборами. Эффективность лечения травами органов дыхания доказана многолетним опытом сначала знахарей-травников, а позже фитотерапевтов. Впрочем, и обычные пульмонологи, отдают должное лечению травами, хотя и предупреждают, что самолечение травами может иметь такие же непредсказуемые последствия, как и самолечение аптечными препаратами. Потому так важно пройти диагностику, а затем уже применять те или иные препараты и травы, назначенные врачом.

### **Грудной сбор №1**

В этот сбор входят традиционные противокашлевые травы:

- корень алтея;
- мать-и-мачеха;
- душица.

Действие этого сбора разностороннее – муколитическое, противовоспалительное, седативное. Используют в виде настоев и отваров 3-5 раз в день по 100 мл после еды.

### **Грудной сбор №2**

Этот сбор применяют в основном при пневмонии, бронхитах в начальной стадии, ОРВИ и гриппах. То есть в тех случаях, когда кашель непродуктивен. Благодаря составу трав:

- мать-и-мачеха;
- подорожник;
- корень солодки,

этот сбор действует, как отхаркивающее и противовоспалительное средство. Готовят его просто – 1ст. ложка сбора заливается стаканом кипящей воды, сосуд помещается на водяную баню и томится на ней 15-20 минут. Отвар остудить, процедить, долить водой до первоначального объема и принимать после еды 3-4 раза в день по 100 мл. Курс лечения – до полного прекращения кашля.

### **Грудной сбор №3**

Состав этого сбора многокомпонентный, потому и область применения несколько шире. Этот состав можно применять при бронхиальной астме, но не поллинозной формы. Кроме того он отлично зарекомендовал себя, как

лечебное средство при ларингите и трахеите, при бронхите и пневмонии. В состав сбора входят:

- алтей – корень;
- шалфей – трава;
- анис – плоды;
- сосна – почки.

Приготовление отвара ничем не отличается от предыдущего рецепта.

Беременным женщинам и аллергикам принимать осторожно, не усердствуя.

Травы, для лечения кашля, прошли апробацию временем и актуальны по сей день, благодаря своему природному составу и высокой эффективности.

**Рецепты травяных чаев седативного и успокаивающего действия:**

1. Взять по 10 г травы пустырника, мяты и корня валерианы. Залить горячей водой, настоять 15 минут. Пить 2 раза в день после обеда.
2. Взять по 10 г листьев Melissa и вероники, 30 г листьев земляники и 40 г плодов шиповника. Однородную смесь в объеме 1 ст. л. заливают 250 мл горячей воды, настаивают 15 минут и пьют аналогично первому рецепту.
3. Взять в одинаковой пропорции цветки ромашки, липы и мяты, залить 1 ст. л. смеси водой, настоять 10-15 минут. Пить перед сном.

Ответьте на вопросы:

1. Какие особенности приготовления чая из лекарственных трав?
2. Какие травы входят в сборы аппетитного чая?
3. Какое положительное и негативное воздействие мочегонного чая?
4. Какое воздействие на организм у потогонного чая?
5. Какое воздействие на организм оказывает витаминный чай?
6. Какие травы входят в грудной сбор?
7. Какие травы входят в чай успокоительного действия?

**Ответы присылайте на электронный адрес [lipko.oksana@mail.ru](mailto:lipko.oksana@mail.ru), с указанием имени и фамилии.**