

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ ЧАЕВ

ГУ ДО ЛНР «СЮН»

Кружок «Юные знатоки лекарственных
растений»

Руководитель кружка Липко О. В.

ЦЕЛЕБНЫЕ ЧАИ

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, купажи 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.

КАК РАЗДЕЛЯЮТСЯ ЦЕЛЕБНЫЕ ЧАИ

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

- ⦿ лечебный чай;
- ⦿ травяные чаи на каждый день.

В первом случае имеются ввиду 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.



УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА ЧАЕМ С КИПРЕЕМ

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.



ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ

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.



РЕЦЕПТ ИМБИРНО- ЛИМОННОГО ЧАЯ

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.



ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ С ЭХИНАЦЕЕЙ И ШИПОВНИКОМ

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. 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..

ДИАФОРЕТИЧЕСКИЕ ЧАИ

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 охлажденные, 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.



ЧАЙ ИЗ 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.



id from
time.com

© comp image is for previewing purposes only.

ID 11759717

© Maksim M

ЧАЙ ИЗ СМЕСИ МАЛИНЫ, ЛИПЫ И КОРОВЯКА

Смешайте 30 граммов сушеных плодов малины с таким же количеством сушеных цветов 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