

## Травяные чаи - польза, рецепты



*Согревает, освежает,  
Чай нас заново рождает.  
Если ты устал с дороги,  
Чай все тут же на подмоге.  
Золотистый он, душистый,  
Черный, байховый и чистый,  
Витаминный и фруктовый,  
Чай с эфирами – особый,  
Травяной и необычный –  
Чаю предлагают лично.  
Приглашение на чай  
Ты как праздник отмечай!*

Т. Полина

Составила – Пархачёва О.В.

Обычно лечебные чаи готовят на водяной бане. Для этого посуду с залитым кипячёной водой сбором ставят в посудину со слабо кипящей водой и кипятят. Настои готовят на водяной бане 15 минут, отвары – 30 минут. Затем лечебный чай снимают с огня и настаивают: настои – 10-15 минут, отвары – 30 минут. После этого полученный чай сливают, оставшееся сырьё отжимают и всю жидкость процеживают через марлю. Затем готовый лечебный чай доливают кипячёной водой до первоначального объёма.

**Мочегонный чай:** 5 г эспарцета, 5 г зверобоя, 5 г листьев чёрной смородины.

**Черничный чай (при колитах):** 2 г плодов черники, 2 г цветков ромашки, 2 г мяты перечной, 2 г листьев крапивы.

**Потогонный чай:** 10 г ягод малины, 10 г цветков липы. 1 ст.л. смеси заварить 2 стакана кипятка, настоять 5 минут, пить горячим.

**Лечебный чай при простудах:** 10 г цветков ромашки, 10 г цветков липы, 10 г плоды бузины чёрной, 10 г мяты перечной. 1 ст.л. смеси заварить стаканом кипятка, укутать на 30 минут, процедить. Пить в горячем виде.

**Чай грудной:** 40 г листьев мать-и-мачехи, 30 г листа подорожника, 30 г корня солодки. 1 ст.л. смеси заварить 2 стакана кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Пить по 2 ст.л. каждые 3 часа. Этот чай помогает избавиться от мокроты в лёгких.

**Согревающий чай:** 10 г имбиря, 10 г корицы, 10 г гвоздики. 1 ч.л. смеси заварить 200 мл кипятка, немного настоять. Имбирь улучшает циркуляцию крови, обладает антисептическим, отхаркивающим, стимулирующим свойством. Этот чай очень своеобразный, резковатый.

Разумное использование природных средств поможет облегчить ваше состояние и избавиться от недуга. Однако не следует заниматься самолечением, превышать указанные дозы трав и использовать неизвестные травы. Это чревато отравлением!

**Вот несколько рецептов лечебных чаёв.**

**Успокаивающий чай:** 10 г листьев мяты, 10 г листьев вероники, 30 г листьев земляники, 40 г

плодов боярышника. 1 ст.л. смеси заварить 250 мл кипятка, настоять 5-7 минут. Пить с мёдом.

**Успокаивающий чай №2:** 30 г листьев земляники, 20 г мяты перечной, 40 г плодов боярышника. Смесь готовят так же, как и в предыдущем рецепте.

**Успокаивающий чай №3:** 10 г мяты перечной, 10 г мяты перечной, 10 г корня валерианы, 10 г листьев и цветков татарника колючего. 1 ст.л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день.

**Успокаивающий чай №4:** 10 г мяты перечной, 10 г пустырника, 10 г корня валерианы, 10 г соплодий хмеля. Смесь заваривают и принимают так же, как и в предыдущем рецепте.

Отдельно надо сказать о травяных чаях для похудения. Такие чаи постепенно восстанавливают обмен веществ, способствуют расщеплению жира, выводят шлаки. Конечно, чудодейственного моментального эффекта вы не добьётесь, но, принимая травяной чай для похудения длительное время, вы значительно улучшите общее состояние организма.

**Мультивитаминный чай для похудения:** 30 г коры крушины, 10 г корня одуванчика, 10 г плодов петрушки, 10 г мяты перечной. 1 ст.л. смеси залить 200 мл кипятка на 15 минут. Принимать по 2 ст.л. по утрам натощак в течение 2 месяцев.

**Чай для похудения на основе коры крушины:** 30 г коры крушины, 20 г листьев мяты перечной, 30 г листьев крапивы, 10 г корня аира. 1 ст.л. смеси залить 300 мл кипятка, оставить на 4 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Будьте внимательны! Чаи для похудения противопоказаны при обострении желудочно-кишечных заболеваний, общем ослаблении организма, мочекаменной болезни, а также при беременности и кормлении.



Как известно, всё новое – это хорошо забытое старое. Популярность чая из сбора трав, фруктов и цветов всё больше растёт, и дело не только в моде. Очень часто те, кто всерьёз заботится о своём здоровье, отказываются от традиционных чая и кофе и переходят на травяные чаи. Мотивация проста: в «обычном» чае велико содержание кофеина и танина – веществ, возбуждающих нервную систему. Кроме того, мало кто следует предписаниям чайных мастеров и заваривает чайные листочки правильно – увы, заварка, простоявшая 2-3 дня, совсем не редкость на наших кухнях, а такой чай вкусным и полезным никак назвать нельзя. Да и детям чай можно давать только после 2-3 лет.

Другое дело старые добрые травяные чаи. Именно их пили наши предки ещё каких-то 500 лет назад, до того как настоящий чай появился в нашей стране.

Травяные чаи бывают самые разные: витаминные, лечебные, охлаждающие или, наоборот, согревающие, ароматные и не очень, но в любом случае все они полезные. И самое главное – вы сами можете собрать и составить свой неповторимый чай.

Ещё одно важное умение в приготовлении травяных чаёв – сбор букета трав. Можно, конечно, готовить чай из одной какой-либо травки, но кто откажется от возможности поколдовать над чайничком? Если вы используете ароматные травы (мяту, Melissa, душицу, чабрец и т.д.), то в смесь желательно включать только одну из них. Иначе ароматы могут уничтожить друг друга или, что ещё хуже, слиться в неприятный запах. Поэтому наилучшим вариантом может быть смешивание нескольких нейтральных трав с одной ароматной.

Заваривать травяной чай тоже надо уметь. Если вы готовите чай из цветков, то их нужно заварить в большом фарфоровом чайнике водой, закипевшей «белым ключом», и дать настояться 5-10 минут. Листья можно тоже заварить кипятком, а можно прокипятить в течение 3-5 минут, но при этом исчезнет много полезных веществ. Сухие ягоды перед заваркой нужно раздробить, залить кипятком и дать настояться 5-10 минут. Корни, кору и грубые части растений мелко режут, кладут в холодную

воду, доводят до кипения и варят 10 минут, затем дают настояться в течение 10-15 минут. Правильно заваренный травяной чай обладает чудесным ароматом, насыщенным вкусом и ярким цветом, а также является просто кладезем полезных веществ. Можно даже сказать, что травяные чаи могут считаться продуктом питания, ведь они имеют в своём составе огромное количество биологически активных веществ: ферментов, витаминов, органических кислот, микро- и макроэлементов и т.д.

Все травяные чаи можно условно разделить на витаминные и лечебные. Как видно из названия, витаминные травяные чаи можно без опаски пить круглый год сколько угодно и когда угодно, а вот с чаями лечебными нужно быть аккуратными. Такие чаи назначаются врачами, и пить их можно ограниченное время. Травы, входящие в состав лечебного чая, могут иметь противопоказания при некоторых заболеваниях.

- С утра можно пить тонизирующий витаминный чай, состоящий из листьев земляники, дягиля, лимонника, лаванды, листьев и цветков клевера, любистока и т.д.

- Вечером же нужно пить успокаивающие травяные чаи, в состав которых входят зверобой, листья малины, мята перечная, Melissa, ромашка, иван-чай, листья вишни, первоцвет и т.д.

- Зимой и ранней весной хорошо готовить поливитаминные травяные чаи из листьев малины, чёрной смородины, ежевики, крапивы, моркови, барбариса, шиповника, облепихи, рябины.

- А вот летом лучше всего пить чай из свежих трав и листьев – это наилучшее время для «живых» витаминов.

**Вот несколько примерных рецептов сборов витаминных травяных чаёв.**

**Брусничный:** 2 г цветков вереска, 2 г листьев шиповника, 10 г листьев земляники.

**Рябиновый:** 30 г ягод рябины, 5 г ягод малины, 2 г листьев смородины.

**Земляничный:** 10 г листьев земляники, 2 г мяты, 2 г зверобоя.

**Чай с первоцветом:** 5 г листьев первоцвета, 5 г зверобоя.

**Медово-шиповниковый чай:** 20 г плодов шиповника, 15 г мёда, 5 г лимонного сока.

**Витаминный:** 20 г плодов шиповника, 10 г плодов рябины, 5 г листьев душицы.

**Общеукрепляющий:** 3 г листьев земляники, 3 г листьев ежевики, 3 г листьев чёрной смородины, 10 г чабреца, 10 г зверобоя. 1 ст.л. смеси заварить 200 мл кипятка и настоять 10 минут.

**Общеукрепляющий №2:** 6 г плодов шиповника, 6 г плодов облепихи, 2 г травы золототысячника, 2 г корня солодки, 3 г корня одуванчика, 20 г мёда.

**Общеукрепляющий №3:** 30 г плодов шиповника, 20 г ягод черники, 10 г ягод черёмухи, 30 г листьев крапивы. 1 ст.л. смеси заварить 200 мл кипятка и варить 10 минут, настоять в течение 1 часа. Пить с мёдом.

**Общеукрепляющий №4:** 30 г плодов шиповника, 10 г листьев брусники, 30 г крапивы, мёд. 1 ст.л. смеси залить 400 мл кипятка, варить 10 минут, настоять в термосе в течение 2 часов. Пить горячим. Этот чай противопоказан при запорах.

**Рябиновый чай для похудения:** 70 г ягод рябины, 30 г листьев крапивы или шиповника. 1 ст.л. смеси залить 400 мл кипятка на 10 минут, настоять 4 часа, процедить. Принимать по полстакана между едой 3 раза в день.

**Ежевичный чай для похудения:** 80 г листьев ежевики, 10 г листьев берёзы, 10 г листьев мать-и-мачехи. Всю смесь залить кипятком в пропорции 1:20, настоять 15 минут. Принимать по 1 стак. перед завтраком и обедом.

**Лечебные травяные чаи** применяются только по рекомендации врача и под его наблюдением. Дозы и число трав в сборах лечебных чаёв не являются строго обязательными, это зависит от состояния здоровья и вашего самочувствия, их можно уменьшать, но вот увеличивать не стоит. В отличие от витаминных чаёв, которые можно пить в любое время дня и ночи, лечебные травяные чаи употребляют за 20-30 минут до еды. Приготовленный чай можно хранить в холодильнике 2-3 дня.