

Полезные советы

Как сделать березовый чай

Березовый отвар лучшее лекарство от многих недугов

Всеми забытый березовый чай из березовых почек и листьев, обладает массой полезных свойств:

- снимает отеки;
- устраняет колики в животе;
- предотвращает распространение инфекции;
- выступает мощным сорбентом;
- борется с глистами и паразитами;
- снижает уровень сахара;
- нормализует давление;
- способствует отхаркиванию мокроты.

Но на этом польза березового чая не заканчивается. Приготовить напиток несложно, но требуется немного терпения. Две столовые ложки сушеных листьев и почек, помещают в посуду и заливают водой (1 л). Готовят на водяной бане до кипения и 5 минут после. Отвар процеживают и охлаждают. Пьют по одной чашке, 4 – 5 раз в день. Кроме того можно приготовить отвар из гриба растущего на березе.



Лечение чаем

Лечебные, витаминные, общеукрепляющие, тонизирующие или бодрящие, каждый рецепт уникален. Даже один и тот же травяной сбор, может воздействовать на организм совершенно по-разному, в зависимости от способа приготовления и режима применения.

Чай с мелиссой

Чай с мелиссой оказывает успокаивающий эффект

Мелисса является природным успокоительным средством.

Чай с мелиссой часто пьют при сильном психологическом или эмоциональном напряжении, неврозах и нервных расстройствах, при бессоннице, в период депрессии и сильной раздражительности

Приготовить такой напиток проще простого. Одну чайную ложку листьев мелиссы (сушеной или свежей), заливают мгновенно закипевшей водой (200 мл). Как только чай остынет, его сразу можно пить. Помимо основного предназначения, мелисса отлично успокаивает желудок, снимает спазмы, устраняет тошноту.

МАДОУ "Детский сад № 60"

618417, Пермский край, г. Березники,
ул. В. Бирюковой, д.3

Телефон: 8(3424) 23 22 78

МАДОУ "Детский сад № 58"

Серия «Вкусно, полезно, целебно»



Выпуск 3 Рецепты чаев



Тел. 8(3424) 23 22 78

Популярные и востребованные чаи

Ромашка

Ромашковый отвар отличный природный антисептик.

Классический рецепт ромашкового чая знаком на вкус каждому. Ромашка обладает уникальными лечебными свойствами: снимает воспаление, дезинфицирует, обезболивает, уничтожает патогенные организмы, успокаивает и улучшает сон. Для заваривания ромашкового чая, необходимо:

Одну чайную ложечку сушеной ромашки (6 – 8 грамм), залить водой, доведенной до кипения. Важно, чтобы вода долго не кипела, ведь в крутом кипятке растение теряет до 70% полезных свойств.

Плотно накройте чай крышкой и дайте настояться 15 минут.

Пьют ромашку в теплом виде.

Если вы хотите спать крепче, стоит сделать несколько глотков чая перед сном.

Если отвар ромашки используют для лечения паразитарных заболеваний, его пьют натощак, за полчаса до еды. Для простого чаепития, можно добавить ломтик лимона или апельсина.

Правильный способ приготовления чая с шиповником

Чай из шиповника богат витамином С

Ягода содержит большое количество витамина С. Отвар шиповника часто используют для очищения печени и почек, а также при борьбе с простудными заболеваниями. Заваривать напиток просто:

две столовые ложки ягод шиповника, заливают крутым кипятком (0,5 л);

отвар настаивают 20 минут;

по желанию можно добавить ложечку натурального меда (но не сахар).

Пьют шиповник в первой половине дня в неограниченном количестве и независимо от приема пищи. Поскольку ягоды оказывают мочегонное действие, отвар шиповника не рекомендуют употреблять после 18.00.

Как можно пить чай с чабрецом

Чабрец добавляет аромата в травяные чаи

Чабрец душистый – ароматная лечебная трава. Его добавляют во многие сборы, чтобы дополнить ароматическую палитру и придать утонченный вкус. Но мало кто знает, что это растение является эффективным сосудорасширяющим средством.

Чабрец укрепляет мышечные стенки сосудов, делая их более эластичными, что способствует снижению артериального давления.

Рецепт приготовления прост:

Одну чайную ложку чабреца, запаривают кипятком (200 мл).

Чаю дают настояться до 10 минут, чтобы он остыл до приемлемой температуры употребления.

Затем, в чай добавляют одну чайную ложечку коньяка и немножко меда, все тщательно пере-

мешивают и пьют небольшими глотками.

В профилактических целях при гипертонии, такой напиток пьют дважды в день, в обед и вечером, не менее чем за 4 часа до сна.

Как заварить вкусный чай с боярышником

Отвар из боярышника богат различными витаминами

Сушеные листья, цвет и плоды боярышника, можно запаривать как обычный чай, сочетая его с различными травами, цитрусами и прочими добавками. Для приготовления чая достаточно поместить в чайничек одну столовую ложку сушеного боярышника, щепотку чайной заварки (на ваше усмотрение) и залить кипятком (400 мл). При желании можно добавлять мед и лимон. Пьют чай теплым, не разбавляя водой.

Плоды боярышника содержат большое количество масел и кислот, витамины группы А, Е, В, витамин С, марганец, калий, железо и цинк.

Отвары на основе этого растения укрепляют сердечнососудистую систему и служат профилактикой пандемических штаммов гриппа.

Полезный чай с кипреем

Настой из кипрея пьют при простудных заболеваниях

Иван-чай (кипрей), обладает невероятными вкусовыми и полезными качествами. По вкусу, Иван-чай напоминает обычный черный байховый чай с едва уловимым медовым привкусом. Как правило, готовят кипрей отдельно, без каких-либо дополнительных компонентов. Достаточно залить 5 грамм сушеной травы вскипевшей водой и дать настояться несколько минут. В профилактических целях, Иван-чай пьют до двух чашек в день. Это отличный дополнительный источник витаминов и минералов.