

### *Жасминовый чай с манго и грушей*

Жасминовый чай очень ароматный и вкусный напиток. Это невероятный экзотический напиток, который подарит великолепное настроение и зарядит энергией на целый день. Для приготовления чая вам понадобится:

Измельчить по одной дольке манго и груши на небольшие кубики. Поместить их в чайничек и добавить чайную ложку цветков жасмина. Залейте все компоненты крутым кипятком и настаивайте 5 – 7 минут.

Вкус очень насыщенный и приятный, аромат умопомрачительный, напоминает сладкий нектар.

### *Холодный тонизирующий чай с базиликом*

Базилик принято считать салатной зеленью, но в восточных странах его часто используют для приготовления напитков. Базилик обладает антисептическими свойствами, служит профилактикой ботулизма, убивает микробы и бактерии. Для приготовления чая вам понадобится: три веточки свежего зеленого базилика; корень имбиря (1 см в неизмельченном виде); четверть лимона, нарезанного дольками.

Все компоненты заливают кипятком (0,5 л) и настаивают около часа. По желанию, можно добавить ложку сахара. Напиток остужают, процеживают и употребляют на протяжении всего дня.

### *Лесной чай*

Лесной чай легко сделать самому гуляя по лесу

Это лесной сбор, который можно составить своими руками в домашних условиях является общеукрепляющим напитком, который может включать в себя самые разные виды трав: зверобой, душицу, черемуху, шиповник, мелису, мяту, подорожник и прочие. Две столовые ложки сырья, помещают в кастрюлю, заливают водой и доводят до кипения. Спустя 2 минуты, отвар переливают в чайник и дают настояться. Пьют вместо обычного чая, в неограниченном количестве.



## 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 4 Лечебный чай



Тел. 8(3424) 23 22 78

## И снова чай...

**Фруктовый чай** можно приготовить из любых имеющихся фруктов

Главное, что при его создании можно использовать самим сделать состав и менять его как угодно, добавляя самые разные компоненты. Для приготовления фруктового чая лучше использовать мяту, мелису или шалфей. Эти травы отлично сочетаются с фруктами и пряностями.

Выбираем фрукты! Все что может представить воображение: яблоки, апельсин, лимон, лайм, грейпфрут, манго, ананас, киви, персик, кумкват и прочие.

Нарежьте несколько фруктов небольшими ломтиками, добавьте пару веточек свежих трав и залейте крутым кипятком.

Можно также использовать корицу, имбирь и мед.

Фруктовый чай можно пить в неограниченном количестве, но не натошак. В нем содержится много фруктовых кислот, раздражающих слизистую желудка. Фруктовый чай – это витаминная бомба, заряд, который позволяет пополнить запасы базовых витаминов.

### **Заваривание чая из овса**

Чай с овсом помогает бороться с паразитами

Отвар из овса часто используют при лечении органов ЖКТ. Очень эффективен при простудных заболеваниях. Он также очищает печень и нормализует выработку желчи.

Рецепт: поместите две столовые ложки неочищенного овса в термос и залейте кипятком. Через 2 часа, чай будет готов. Пить по одной чашке (100 мл), три раза в день.

### **Чай с липой при кашле**

Чай с липой эффективен при простудных заболеваниях

Липовый чай – это прекрасный витаминный напиток, полученный из сушеного липового цвета. Поместите в чашку 5 липовых цветков и залейте кипятком. Накройте чашку блюдцем и дайте настояться 10 минут. Добавьте немного меда и наслаждайтесь напитком. Липовый чай ценят за его полезные свойства:

- он является прекрасным антисептиком;
- борется с респираторными заболеваниями и кашлем;
- снимает воспаление;
- разжижает мокроту и способствует ее отхаркиванию.

Врачи часто рекомендуют пить по 2 – 3 чашки липового чая людям, страдающим бронхитом и пневмонией. Кроме того, липа способствует похудению. Регулярное употребление липового чая поможет усилить метаболизм и ускорить синтез веществ.

### **Отвар со зверобоем**

Отвар зверобоя используют для лечения органов ЖКТ. А еще растение эффективно борется с глистами и паразитами, облегчает симптомы пищевого отравления и улучшает аппетит. Заварить настой можно так: чайная ложка сушеной травы на 200 мл кипятка. Пьют небольшими глотками, дважды в день, в первой половине дня.

### **Бодрящий чай с эхинацеей**

Настой из эхинацеи помогает укрепить иммунитет

О полезных свойствах этого растения можно писать энциклопедии:

- стимулирует иммунную систему;

- борется с болезнями дыхательных органов;

- ускоряет процессы заживления ран и язвенных эрозий;

- обладает антисептическими свойствами;
- очищает лимфу крови, нормализует работу лимфатических узлов;

- служит профилактикой онкологических заболеваний;

- очищает печень, стимулирует работу почек и надпочечников.

И это далеко не весь послужной список.

Лучше использовать эхинацею вместо чая, а не как добавку. Пользы от такого напитка будет гораздо больше.

Одну столовую ложку сушеного растения, заливают чашкой кипятка и настаивают 20 минут, накрыв сверху крышкой. Пьют чай перед едой, утром и вечером.

### **Чай из петрушки**

Чай с петрушкой улучшает работу кишечника. Отвар свежей петрушки способствует нормализации ЖКТ: снижает кислотность желудочного сока; устраняет вздутие и дисбактериоз; нормализует обменные процессы; очищает кишечник.

Петрушка является отличным сорбентом и антиоксидантом, который чистит кровь, снимает воспаление и оказывает обезболивающий эффект.

Для приготовления чая вам понадобятся: свежие веточки петрушки (3 шт.); одна долька лимона; заварка черного чая.

Все компоненты помещают в чайник и заливают кипятком (400 мл). Пьют по одной чашке, три раза в день.