

Традиционные горячие напитки РУССКИЕ ФИТОЧАИ

*Подготовила Щукина Галина Викторовна,
воспитатель МКДОУ д/с № 325*

Что такое – фиточай?

- **Фиточай** – это настой или отвар различных частей лекарственных растений. Используя те или иные лекарственные травы, мы можем при помощи фиточая поддержать свой организм, очистить его от шлаков, получить большое количество витаминов и других полезных веществ.
- В состав фиточаев входят не только витамины, но и самые разные минеральные вещества, а также аминокислоты и эфирные масла, танин и кофеин, и многие другие. Фиточай благотворно влияет на наше самочувствие. И, если пить фиточай регулярно, то можно нормализовать обмен веществ, повысить иммунитет, укрепить кровеносные сосуды и привести в норму кроветворение.

Какие бывают фиточаи?

- Рецептов фиточая очень много, при этом компоненты и их количество может быть подобрано строго индивидуально, исходя от состояния организма и его потребностей.

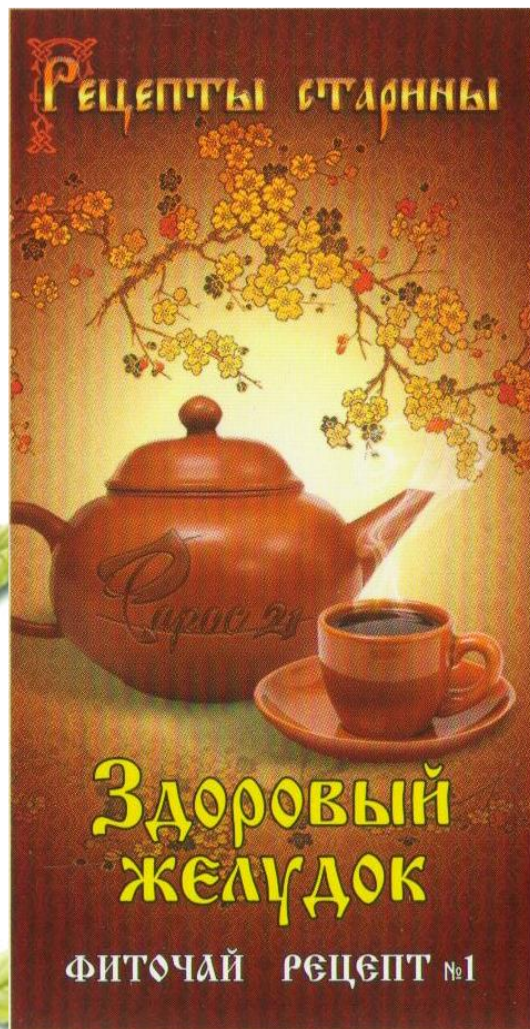
Фиточаи делятся на два вида.

- Первый – это профилактические фиточаи, которые можно пить ежедневно для профилактики и поддержания тонуса организма.
- Второй вид фиточая – лечебный, который используется как вспомогательное средство для лечения определенных заболеваний и назначается курсами.

- Если вы хотите испробовать фиточай, то сначала решите, какого эффекта вы желаете добиться. Если вам хочется повысить тонус, снять усталость, взбодриться – вам потребуется один состав лекарственных растений. Если вы желаете пополнить нехватку витаминов или подлечить простуду – состав должен быть другим. Есть чаи, повышающие давление, а есть – снижающие его. Точно так же разный чай по-разному влияет на кислотность желудочного сока – или снижает, или повышает ее. Поэтому, выбирая чай, нужно внимательно изучить лекарственные свойства растений, входящих в состав чая, а еще, лучше всего посоветоваться со своим лечащим врачом, чтобы не навредить своему здоровью.

Как готовить и пить фиточай?

- Для приготовления фиточая есть свои правила, следовать которым обязательно, чтобы не снизить или не свести к нулю положительный эффект от такого лечения.
- Приступая к завариванию фиточая, сначала согрейте кипятком заварной чайник. Для заваривания чая используйте только очищенную отфильтрованную воду.
- Температура заваривания фиточая должна быть 90-95 градусов.
- Обычно для приготовления одной порции фиточая берется 1 чайная ложка травяной смеси на стакан воды.
- После заваривания фиточай нужно настоять в течение 5-15 минут под крышкой.
- Добавлять сахар в фиточай не нужно. Если вы хотите подсластить чай, то используйте мед или варенье.
- Пить фиточай нужно за полчаса до еды.

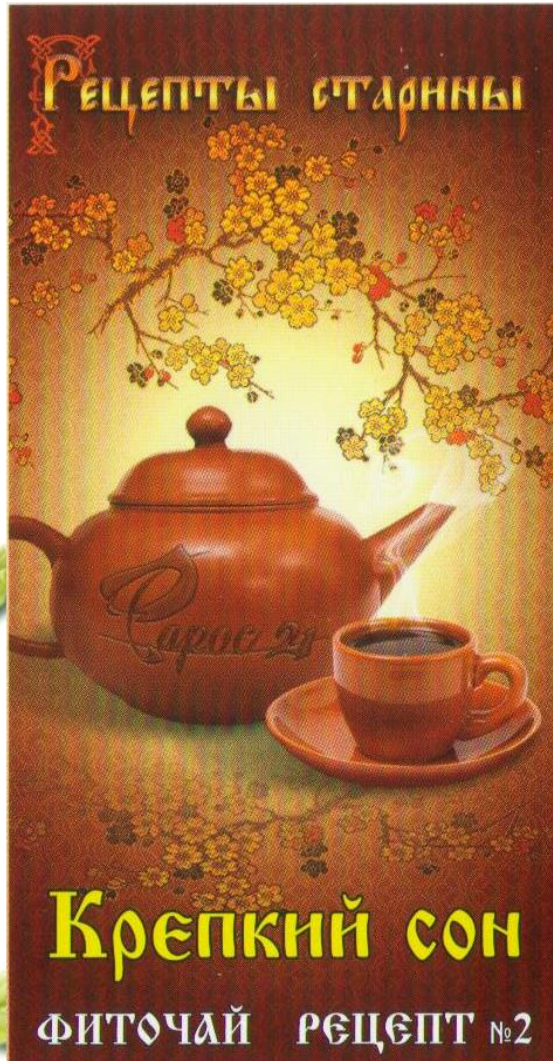


Фиточай рецепт №1 *Здоровый желудок.*

Снижает уровень холестерина в крови. Очищает от шлаков и токсинов. Сглаживает симптомы желудочного дискомфорта.

Устраняет тошноту, изжогу, метеоризм. **Народная медицина гласит: Плоды фенхеля** – снимают спазмы в желудке и устраняют запоры. **Алтей** – ускоряет заживление эрозий и язв. **Семена льна** – обладают противовоспалительным действием. **Плоды тмина** – улучшают пищеварение.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

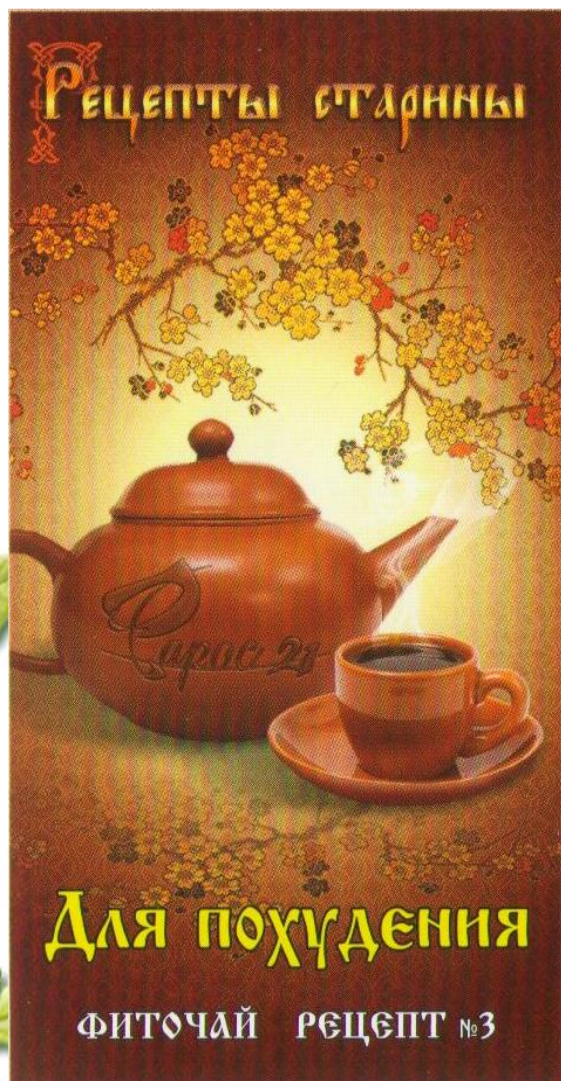


Фиточай рецепт №2

Крепкий сон

Эффективен при переутомлении. Снимает нервное перевозбуждение. Нормализует давление. Настраивает на спокойный и здоровый сон. Снижает внутричерепное давление. **Народная медицина гласит:** Эфирное масло мяты совместно со всеми известными хмелем и валерианой стабилизирует нервную систему. Оказывает мягкое успокаивающее действие. Снимает симптомы бессонницы.

КРЕПКОГО СНА!



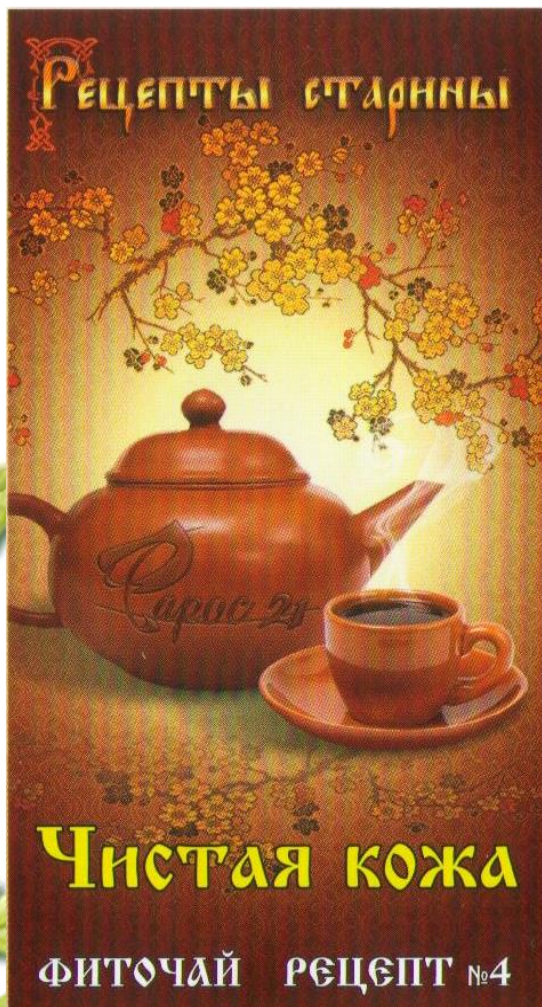
Фиточай рецепт №3

Для похудения

Сбор из трав, которые способствуют похудению и дают организму недостающие элементы питания. **Народная медицина гласит:** Кора крушины и листья сенны обладают мягким слабительным действием.

Кукурузные столбики – мочегонным. Тысячелистник, полынь и горец птичий удаляют избыток холестерина, снижают аппетит и стимулируют обменные процессы.

ХУДЕЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

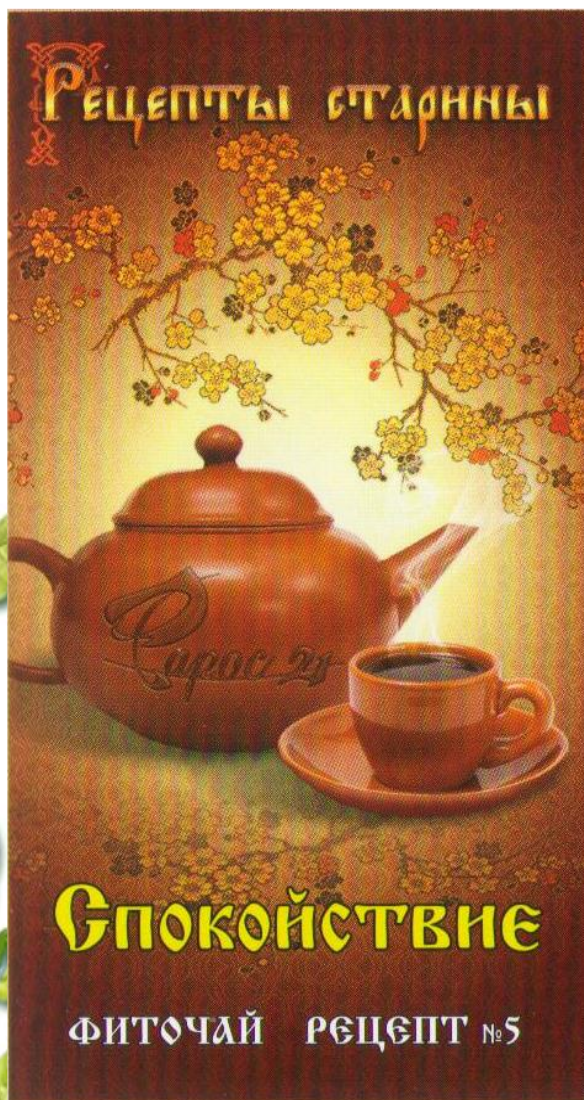


Фиточай рецепт №4

Чистая кожа

Оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие. Ускоряет регенерацию клеток и устраняет усталость кожи. **Народная медицина гласит: Зверобой** – улучшает кровоснабжение кожи. **Хвощ полевой** – подтягивает кожу, устраняет «мешки» под глазами, отечность век. Усиливает защитные и иммунные свойства организма. **Подорожник** – стимулирует регенерацию тканей.

ВЫ ПРЕКРАСНЫ!



Фиточай рецепт №5

Спокойствие

Рекомендуется применять при переутомлении, стрессах, депрессии, повышенной нервной возбудимости. **Народная медицина гласит:** Букет трав из мяты, валерианы, хмеля и хвоща полевого устраняет головные боли и спазмы, снимает раздражительность, уменьшает боли в мышцах и суставах.

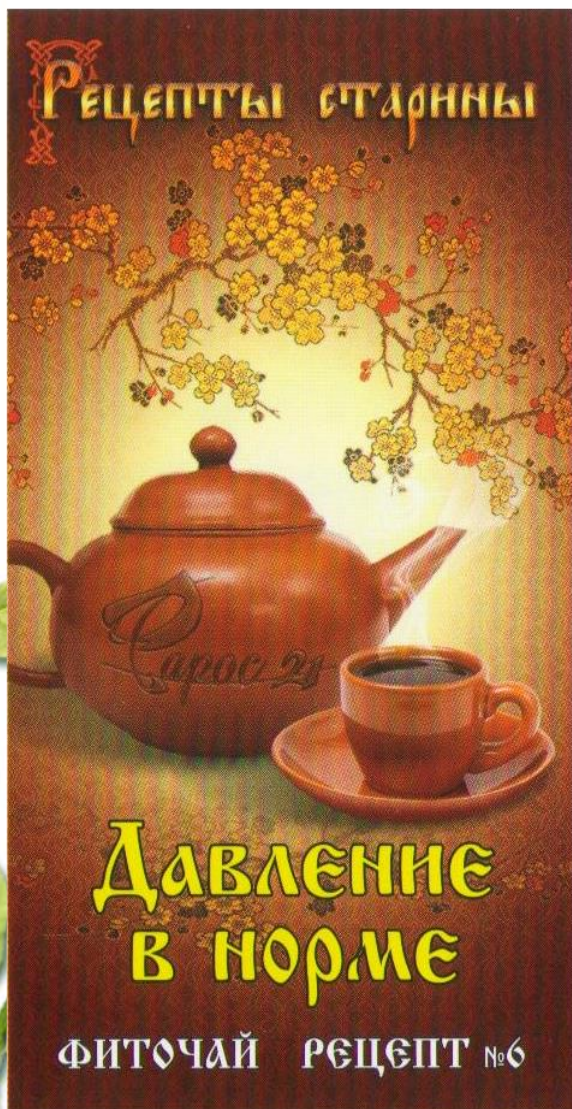
ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

Фиточай рецепт №6

Давление в норме

Рекомендуется для нормализации артериального давления и улучшения общего самочувствия при гипертонической болезни. **Народная медицина гласит:** Собранный вместе состав из сушеницы топяной, пустырника, ортосифона, шиповника и мяты перечной уменьшает боли в области сердца и головокружение. Сбор регулирует ритм сердца, снижает уровень холестерина в крови. Предупреждает развитие атеросклероза и укрепляет стенки сосудов.

ДОЛГИХ ЛЕТ ЖИЗНИ!

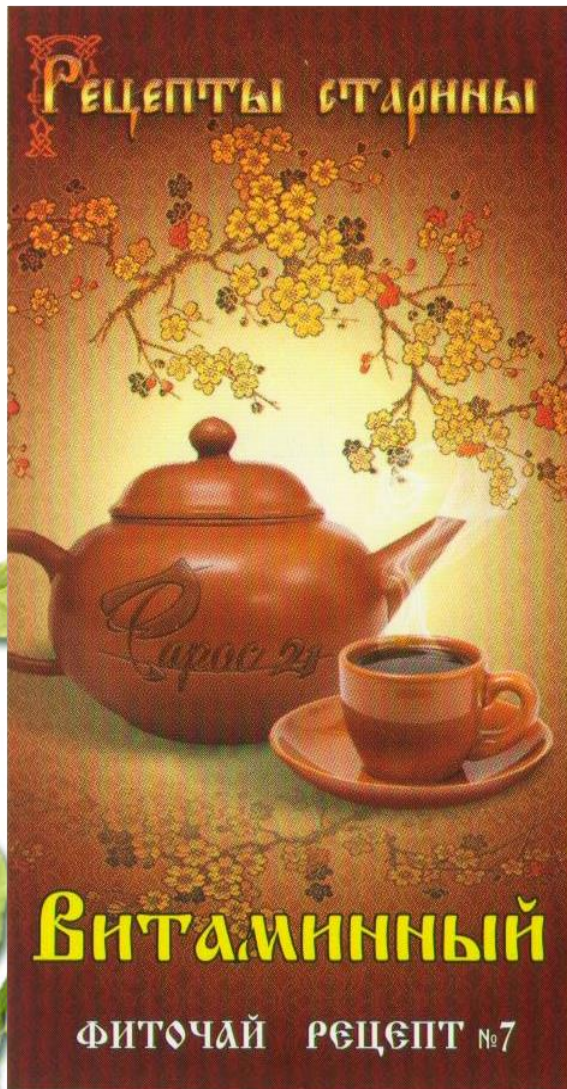


Фиточай рецепт №7

Витаминный

Рекомендуется применять для восполнения недостатка витаминов С, В2, К, Р, каротина. **Народная медицина гласит:** Шиповник, боярышник, ноготки, зверобой и крапива, дополняя друг друга, улучшают обменные процессы, повышают сопротивляемость к инфекциям и оказывают общеукрепляющее действие на организм.

РЕЦЕПТЫ СТАРИНЫ





«Фиточай Сердечный № 1»

Состав: чай черный байховый, боярышника плоды, калины плоды, ежевики листья

«Фиточай Сердечный № 2»

Состав: ройбуша кора и листья, боярышника плоды, калины плоды, ежевики листья.

РЕЦЕПТЫ СТАРИННЫ

Иван-чай узколистный или кипрей.



*Иван-чай
узколистный*

- В народе существовало свыше десятка названий этого растения: «дикий лен», «мельничник», «огненная трава».

Лечебные свойства.



1. Содержит огромное количество витамина С. Это витамин молодости. Его больше, чем в шиповнике.
2. Содержит много важнейших микроэлементов, таких, как железо, медь, никель, магний, калий, кальций, натрий, марганец.
3. Укрепляет иммунитет.
4. Обладает жаропонижающими свойствами.
5. Содержит много белка, который легко усваивается организмом и дает энергию.



6. Обладает противовоспалительными свойствами и обволакивающим действием, поэтому хорошо пить такой чай при гастритах, колитах, язве желудка, при метеоризме.

7. Очень полезно пить иван-чай при различных нервных состояниях. Обладает успокаивающим действием.

8. Рекомендуют пить траву иван-чай при головных болях, мигренях.

9. Не содержит кофеин и щавелевую кислоту, поэтому не нарушает все обменные процессы организма.

10. Обладает кровоостанавливающим действием.

11. Содержит эфирные масла, поэтому все полезные свойства сохраняются в чае до трех дней.

12. Нормализует давление.

Противопоказания.



Длительное употребление иван-чая может вызывать аллергические реакции или расстройство желудка.

Не рекомендован беременным и кормящим женщинам, а также детям младшего возраста.



**Рецепт заготовки
и приготовления
Иван-чая на Руси
передавался из
поколения в
поколение и
считался
семейным
секретом.**

Иван-чай растёт по всей России. Он не вбирает в себя вредных веществ. Собирать надо после 12 июля по сентябрь, пока цветёт растение.



Способ приготовления:

1-2 ч. л. Иван-чая на чашку кипятка ,
настоять 10-15 мин.



Витаминный зеленый чай с мелиссой, ромашкой, брусникой и медом

Богаты различными свойствами витаминные чаи. Один из них – уникальный чай, ингредиенты которого утолят жажду, избавят от отеков, помогут справиться с болезнями сердца, снижением артериального давления, бессонницей, проблемами с желудком и кишечником. Отличное сочетание свойств мелиссы, ромашки, брусники и меда дарит тончайший аромат, прекрасный вкус, тонизирует и насыщает витаминами и микроэлементами, наполняет силами и энергией. Чай готовится очень просто:

Сухие листочки мелиссы, ромашки и брусники (в равных пропорциях) укладывают в емкость.

Заливают их 1 литром кипятка.

Настаивают под крышкой.

Мед добавляют по вкусу.



Рецепт детского травяного чая от кашля

Взять листья мать-и-мачехи, перечной мяты, чабреца, тысячелистника, сосновые почки и подорожник в равных пропорциях. Залить стаканом кипятка и дать настояться 15 минут.



Подборка лучших травяных чаев по старинным рецептам:

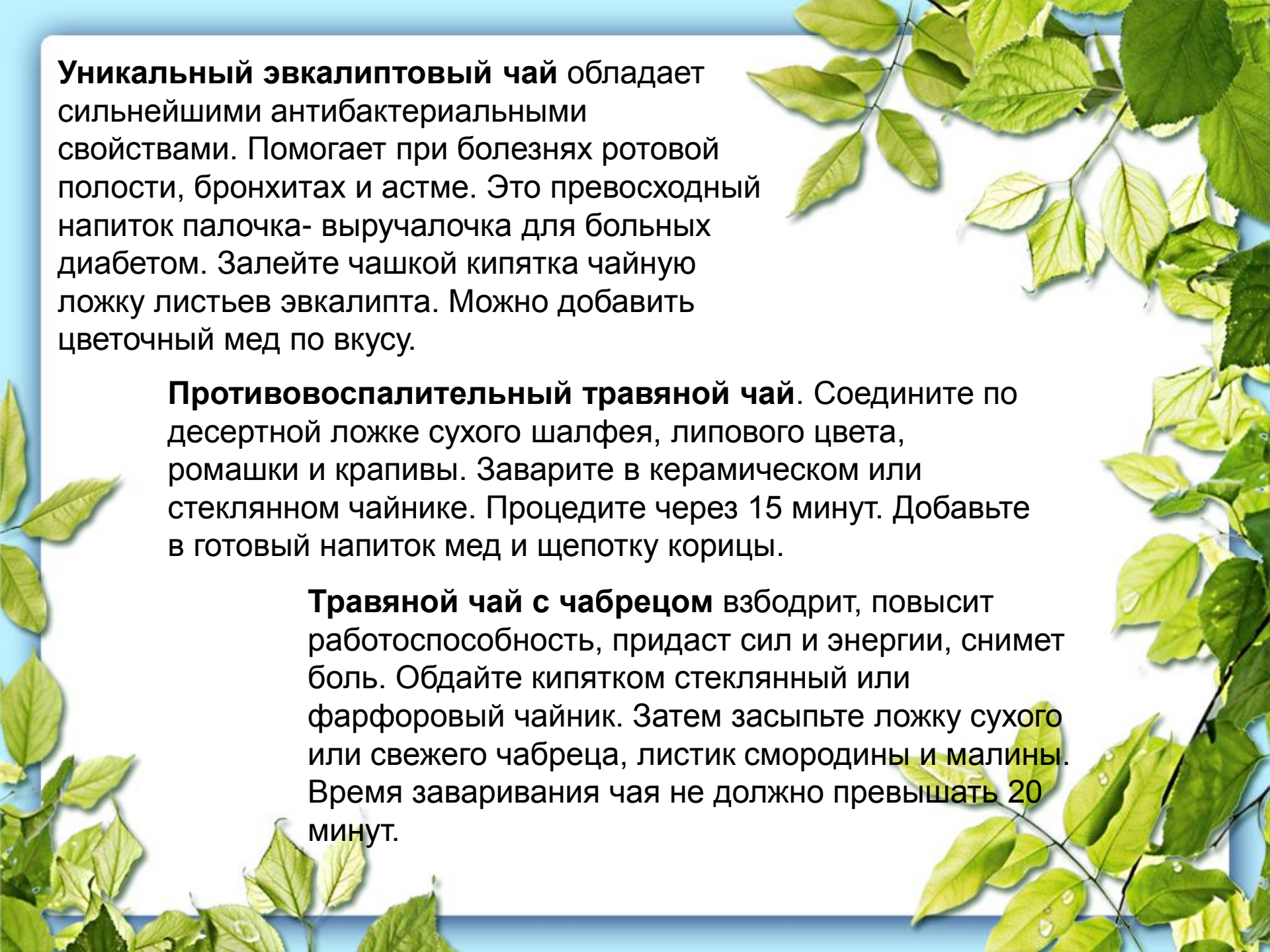
Целебный ромашковый чай. Солнечные цветки ромашки содержат салициловую, никотиновую кислоту, витамин С, эфирные масла, пектины, каротин, камедь, белки и флавоноиды. Ромашковый чай обладает успокаивающим, потогонным, противовоспалительным, болеутоляющим и седативным действием. Теплый ромашковый настой поможет справиться с бессонницей, стрессом, переутомлением и депрессией. Смешайте две столовых ложки сухих измельченных цветочков ромашки с чайной ложкой мяты и мелиссы. Залейте кипятком и плотно накройте крышкой. В готовый напиток добавьте чайную ложку меда.

Витаминный травяной чай.

Измельчите горсть сухих плодов дикого шиповника. Добавьте по чайной ложке чабреца и листьев земляники, 1-2 листика черной или красной смородины. Залейте целебный сбор кипяченой водой.

Зимний согревающий травяной чай. Поможет вылечить простуду, повысит иммунитет, облегчит дыхание и кашель. Для его приготовления смешайте в равных долях шалфей, ромашку, липу, чабрец, мать-и-мачеху, душицу и розмарин. Добавьте листочки малины, смородины, цедру лимона или апельсина. Заварите лечебный травяной сбор в термосе.

Тонизирующий напиток на травах. Смешайте в стеклянной посуде в равных количествах розмарин, лимонник китайский, листья брусники и черной смородины, цветки дикой розы, клевер луговой. Залейте 500 мл горячей кипяченой воды ложку с горкой смеси и настаивайте треть часа.



Уникальный эвкалиптовый чай обладает сильнейшими антибактериальными свойствами. Помогает при болезнях ротовой полости, бронхитах и астме. Это превосходный напиток палочка-выручалочка для больных диабетом. Залейте чашкой кипятка чайную ложку листьев эвкалипта. Можно добавить цветочный мед по вкусу.

Противовоспалительный травяной чай. Соедините по десертной ложке сухого шалфея, липового цвета, ромашки и крапивы. Заварите в керамическом или стеклянном чайнике. Процедите через 15 минут. Добавьте в готовый напиток мед и щепотку корицы.

Травяной чай с чабрецом взбодрит, повысит работоспособность, придаст сил и энергии, снимет боль. Обдайте кипятком стеклянный или фарфоровый чайник. Затем засыпьте ложку сухого или свежего чабреца, листик смородины и малины. Время заваривания чая не должно превышать 20 минут.



Приятного

Вам

чаепития!

<https://zavarka.life/recepty/travjanoj.html>