**Травяные чаи: рецепты приготовления**

 Лекарственные свойства растений известны людям издавна. Наши предки силами природы успешно справлялись с большинством недугов, а трактаты древних врачевателей полны точными реальными рецептами использования трав в медицине. Сегодня традиции фитотерапии возрождаются, и дипломированные специалисты все чаще советуют пациентам обратиться за помощью к травам. Однако мало кто задумывается, что заваривать травяной чай и готовить настой нужно по определенным правилам. Рассмотрим в этой статье рецепты приготовления травяных чаёв.

**Рецепт приготовления витаминного чая**

 Такой чай обычно состоит из сбора плодов шиповника, смородины, малины, земляники,  листьев чабреца, вишни, мяты и др. Витаминные настои можно пить всегда, ведь ингредиенты, входящие в их состав, практически не имеют побочных действий, да и концентрация трав на литр воды не велика. Условно витаминные чаи можно разделить на тонизирующие и успокоительные, и отличаться друг от друга они будут лишь набором компонентов. Например, если смешать шиповник, землянику, листья клевера, лаванды и чабреца, то получите напиток, которые зарядит вас энергией на целый день. Если же к основным компонентам добавить ромашку и мяту, то такой чай позволит вам крепко и спокойно заснуть. Заваривать витаминные сборы необходимо так, чтобы ингредиенты не потеряли свою ценность. Обычно для этого используют фарфоровые (или глиняные) чайники. Вода должна быть закипевшей «белым ключом». Если чай делается не только из листьев, а и из сушеных ягод, то их перед завариванием нужно раздробить. Кипятить витаминный чай не рекомендуют, ведь при высоких температурах травы отдают много полезных веществ. Чтобы получить более насыщенный вкус, можно в течение 3-4-х минут подержать заваренную смесь на водяной бане.

* *Витаминный чай тонизирующий*

Состав: 10 г листьев земляники, 5 г листьев чабреца, 5 г листьев клевера, 2 г листьев лаванды.

Приготовление: фарфоровый чайник ополаскивают кипятком, засыпают в него травяной сбор и заливают его крутым кипятком. Настаивают 5-10 минут.

* *Витаминный тонизирующий чай*

Состав: 5 г листьев мяты перечной, 5 г листьев земляники, 3 г листьев мелиссы, 5 г цветков ромашки.

Готовят такой чай так же, как и тонизирующий. Пьют перед сном.

* *Витаминный чай из различных плодов*

Состав: 10 г сушеного шиповника, 10 г сушеной рябины, 5 г сушеных ягод малины, 5 г листьев чабреца, 2 г листьев черной смородины.

 Приготовление: плоды шиповника измельчают ступкой, заваривают в фарфоровом чайнике, налив в него воды на 1/3, и ставят на водяную баню (5 минут). Затем добавляют остальные плоды, не забывая их так же измельчить, и листья. Доливают кипяток, настаивают 7-10 минут. Перед употреблением можно добавить в чай мед.

**Лечебные чаи рецепты приготовления**

Их применяют только по рекомендации врача. Даже если доктор прописал травку, которая входит в состав безобидного витаминного чая, например, ромашку или мелиссу, то нельзя думать, что ее можно пить неограниченно. Концентрация лечебного чая намного выше, чем витаминного, и связано это с тем, что полезные свойства растений должны повлиять на работу организма.



Лечебные чаи в своем большинстве монокомпонентны. Их готовят непосредственно перед употреблением и не хранят длительное время. Следует четко соблюдать инструкцию заваривания травы. Лечебные чаи бывают двух видов: настои и отвары. Первые сначала держат на водяной бане в течение 15 минут, а затем настаивают в теплом месте еще 40-50 минут. А вторые должны протомиться на водяной бане 30 минут, а настояться – 15 минут. Принимать такой чай следует либо за полчаса до еды, или через час после.

* *Ромашковый чай*

2 ст. ложки ромашки заливают стаканом кипятка и ставят на 30 минут на водяную баню. Затем емкость снимают с огня, дают содержимому настояться 15 минут, процеживают через марлю и доводят жидкость до 1 стакана. Это количество пьют в течение дня, равномерно распределяя на 3-4 приема.

Ромашковый чай применяют при ОРЗ, при заболеваниях горла. Он снимает спазмы в кишечнике, устраняет вздутие живота.

* *Травяной чай из мелиссы*

1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, держат на водяной бане в течение 20 минут. Затем настаивают еще 30 минут, процеживают и доводят количество до 200 мл. Принимают в течение дня.

Такой чай полезен при простуде в качестве жаропонижающего средства. Также он снижает артериальное давление.

* *Лечебный чай из липы*

1 ст. ложку сушеной липы заливают 1 стаканом кипятку и держат на водяной бане 20 минут. Затем настаивают еще полчаса, после чего процеживают и доводят отвар до 200 мл. Для усиления действия и вкуса можно добавить мед. Это количество нужно выпить за целый день. Увлекаться им нельзя, ведь липа оказывает воздействие на сердце.

Такой чай – незаменимый помощник в борьбе с вирусами. Благодаря своим антибактериальным свойствам, липа хорошо зарекомендовала себя при лечении ангины и стоматита. При бронхите и воспалении легких такой отвар используется в качестве отхаркивающего средства. Полезен липовый чай и людям с заболеваниями почек, особенно тем, кто страдает от отеков.