**Польза травяных чаев**

**Травяной чай с шиповником**

 Травяной чай с [шиповником](https://www.ogorod.ru/ru/sad/other/9613/Vybiraem-sorta-shipovnika.htm) полезен для сосудов и способствует понижению давления. Он благотворно влияет на органы пищеварения, помогает бороться с воспалениями и оказывает антисептический эффект при заболеваниях мочевыводящих путей.

Шиповник – чемпион по содержанию витаминов. В его ягодах в 50 раз больше аскорбиновой кислоты, чем в лимоне. Поэтому его можно использовать при авитаминозе и простудах для укрепления иммунитета.

* Витаминный чай с шиповником. Смешайте 5 измельченных плодов шиповника (сухих или свежих) с листьями земляники и мяты (по 2 листка) и добавьте 5 сухих ягод земляники. Залейте горячей водой и оставьте настояться около 10 минут. Перед употреблением добавьте 1 ч.л. измельченной мяты.

В чаи на основе лепестков или плодов шиповника можно добавлять сушеные яблоки, имбирь, листья мяты.

**Травяной чай из чабреца (тимьяна)**

Анализируя, чем полезен травяной чай из чабреца, нельзя не отметить входящее в его состав эфирное масло. Именно оно придает напитку антиспастические и дезинфицирующие свойства. Настои и отвары дарят бодрость, приводят в норму работу нервной системы, устраняют депрессии, улучшают аппетит, подпитывают иммунную систему, положительно влияют на ЖКТ.

Чай из чабреца при желудочных недомоганиях. Смешайте 20 г тимьяна, 10 г плодов тмина, 10 г перечной мяты, 10 г травы золототысячника. 2 ч.л. с горкой смеси залейте стаканом кипятка и дайте настояться 10 минут. Пейте по 1 чашке умеренно теплого напитка 2-3 раза в день.

* Чай из чабреца при кашле. Состав травяного чая для облегчения отхождения мокроты включает 20 г травы тимьяна, 10 г корня первоцвета, 10 г плодов аниса, 10 г листьев подорожника и 10 г росянки. Залейте 2 ч.л. сбора стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите и подсластите медом. Пейте ежедневно по 3 чашки.

Чабрец хорошо сочетается с мятой, корицей, медом, зверобоем, листьями брусники, плодами шиповника, мятой, корнем валерианы.

**Чай с боярышником**

Польза травяного чая из боярышника для сердечно-сосудистой системы доказана неоднократно. Напиток тонизирует сердечную мышцу и улучшает ток крови. Особенно полезно природное лекарств людям пожилого возраста.

* Чай с боярышником для сердца. Залейте 2 ч.л. цветков или листьев боярышника 1/4 л кипятка и оставьте настояться на 20 минут. Пейте по 2-3 раза в сутки по 1 чашке.
* Чай с боярышником для профилактики сердечных заболеваний. Смешайте 1 ст.л. сушеных цветков боярышника с таким же количеством пустырника и ромашки. Залейте сбор стаканом кипятка. Дайте настояться и процедите. Рекомендации, как пить травяной чай: 2-3 раза в день по 1 чашке.

Улучшить вкус чая с боярышником можно соком облепихи, лимона, плодами шиповника, иван-чаем, мятой, медом, ромашкой.

**Травяной чай с мятой**

Благодаря насыщенному химическому составу мята обладает целым спектром целебных свойств. Основной ее компонент – ментол – полезен для работы сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной и мочеполовой системы. Помогает нормализовать работу ЖКТ, очищает организм от токсинов и улучшает аппетит. Его рекомендуют беременным при утренней тошноте и позывам к рвоте. Настой мяты снимает спазм сосудов и оптимизирует кровоток.

* Успокаивающий травяной чай из мяты и зверобоя. Засыпьте в заварник по 1 ч.л. измельченной мяты и зверобоя, залейте 2 стаканами горячей воды. Дайте настояться около 20 минут.

Вкус чая из перечной мяты улучшат: бадан, душица, чабрец, ягоды черники, облепихи, малины, клюквы, а также цедра цитрусовых и сушеные яблоки.

**Травяной чай из мелиссы**

Как и мята, мелисса имеет насыщенный химический состав, благодаря которому ее активно используют в народной медицине. Важнейшим действующим веществом является мелиссовое эфирное масло. Домашние травяные чаи из мелиссы нормализуют работу сердца, укрепляют иммунную систему, оказывают благотворное влияние на мочеполовую, пищеварительную, дыхательную системы. Напитки часто рекомендуют при бессоннице, неврозах, а также повышенном давлении.

* Успокаивающий чай из мелиссы. 1 ч.л. свежих или сухих листьев мелиссы залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и дайте постоять около 10 минут. Если хотите усилить действие напитка как снотворного, добавьте немного меда. Пейте по 1 стакану утром, в обед и вечером.

Мелиссу можно добавлять в обычный черный чай. Вкус травяного напитка можно улучшить с помощью лимона, душицы, мяты, листьев земляники.

**Травяной чай из душицы (орегано)**

Напиток из душицы поможет при простудах, бронхитах, инфекции мочевого пузыря, воспалениях печени, стрессах и нервной возбудимости. Травяной чай с орегано подходит для очищения организма, он улучшает работу пищеварительной системы, способствует заживлению язв, устраняет скопление газов и боли в кишечнике.

* Чай с душицей для пищеварения. Возьмите по 1 ч.л. душицы и ромашки, залейте стаканом горячей воды и дайте настояться в течение 15-20 минут. Пейте по стакану утром и вечером в течение 1 недели.

Чай с орегано станет еще вкуснее и полезнее, если в него добавить дольку лимона и мед.

**Иван-чай (кипрей)**

Уже в самом названии этого растения есть намек на то, что оно прекрасно подходит для приготовления травяного чая своими руками. В траве содержатся витамины С, В, дубильные вещества, алкалоиды, флавоноиды, а также марганец, медь и железо. Травяной чай полезен и для почек, так как обладает легким мочегонным воздействием. Он помогает выводить шлаки и токсины, снимает отеки.

* Чай из иван-чая для очищения организма от шлаков и снятия симптомов невроза. Полезный русский травяной чай из кипрея называют капорским. Заваривают его по вкусу, как обычный чай. Но чтобы напиток приобрел характерный для него купаж, листья растения нужно особым способом подготовить. Сперва сырье должно подвялиться на свежем воздухе. Затем его нужно сложить в глиняный горшок или эмалированную кастрюлю, слегка сбрызнуть водой, добавить крупно нарезанную морковь, мяту и душицу и подержать несколько часов в теплой духовке. После необходимо удалить морковь и досушить листья в печи.
* Травяной чай из кипрея для сердца. Залейте 2 ч.л. иван-чая 600 мл кипятка, добавьте 3-5 измельченных ягод шиповника. Накройте крышкой и оставьте на 10 минут.

Улучшить аромат и вкус чая можно с помощью других растений и ягод, например, цветков василька и мальвы, цедры апельсина, сушеных яблок, листьев смородины, листьев брусники и земляники, ягод малины, рябины, боярышника.

**Липовый чай**

Липовый сбор известен как хороший травяной чай с выраженным жаропонижающим и потогонным свойствами. Его пьют при первых симптомах простуды, а также для устранения нервозности и снятия отечности. Среди действующих веществ особую роль играют флавоноиды и эфирное масло. Горячий напиток активизирует защитные силы организма, а также выступает как профилактическое средство при переохлаждении.

* Травяной сбор для профилактики ОРВИ и гриппа. Смешайте 20 г липового цвета, 10 г шиповника, 10 г сухой черники, 10 г ромашки. 1 ст.л. сбора залейте стаканом горячей воды и прокипятите в течение минуты. Употребляйте по 2-3 чашки процеженного напитка ежедневно.

Усовершенствовать купаж целебного липового чая помогут цветки мальвы, мята, ромашка, мед, шиповник.

**Травяной чай со зверобоем**

Главное действующее вещество зверобоя – гиперицин, благодаря которому растение взыскало славу антидепрессанта. Настоями на основе цветка лечат ночное недержание мочи, вызванное психозом и подавленным состоянием. Компоненты травы положительно влияют на пищеварительную и желчевыводящую системы, а также тонизируют кровообращение.

* Травяной чай на основе зверобоя для сна. 2 ч.л. с горкой измельченного зверобоя залейте стаканом воды и доведите до кипения. Процедите. Употребляйте по 2-3 чашки в день на протяжении нескольких недель.

Зверобой повышает чувствительность к свету, поэтому во время лечения откажитесь от солнечных ванн.

Зверобой хорошо сочетается в чае со следующими растениями: крапива, таволга, мелисса, лаванда, шиповник, сухие ягоды, липовый цвет, конфитюр или мед.