



**Травяной чай:
источник
здоровья и
отличного
самочувствия**

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система №2»
Губкинского городского округа**

Информационно-библиографический сектор

Травяной чай: источник здоровья и отличного самочувствия

Дайджест

**Троицкий
2019**

ББК 91.9:53
Т65

Составитель *И. В. Киреева*

Ответственный за выпуск *Н. А. Юханова*

Т65 **Травяной чай: источник здоровья и отличного самочувствия** : дайджест / Муницип. бюджет. учреждение культуры «Централиз. библиотечная система № 2», Информ.-библиогр. сектор ; сост.: И. В. Киреева. - Троицкий, 2019. – 20 с.

ББК 91.9:53

© МБУК «ЦБС №2»
Губкинского городского округа, 2019

От составителя

Еще до появления черного и зеленого чая люди пили травяные напитки. Потом их оттеснили чаи, кофе, но сегодня они вновь начали набирать свою популярность.

Сегодня многие хотят заботиться о своем здоровье, красоте, поэтому все большее количество людей отдают предпочтение травяным напиткам. Ведь в отличие от обычного чая, в них нет кофеина, негативно влияющего на состояние нервной системы. Кроме того, такие чаи обладают множеством лечебных свойств.

Дайджест **«Травяной чай: источник здоровья и отличного самочувствия»** познакомит вас с основными видами травяных чаев, вы научитесь правильно заваривать травяной чай, чтобы он не потерял своих лечебных свойств, дарил приятный вкус, аромат, хорошее самочувствие и настроение.



Травяные напитки

Травяной чай представляет собой смесь из высушенных или свежих листьев, цветков, корней растений. Такие чаи правильней называть напитками, ведь в них отсутствует чайный лист. Существует много разновидностей настоев, использующихся при различных болезнях. Важно запомнить одно правило – нельзя принимать такие напитки постоянно, чтобы не возникало побочных эффектов. Покупая чай, нужно обязательно знакомиться с его составом, а также правилами заваривания.

Действие травяных чаев

Напиток из трав может обладать успокаивающим, тонизирующим, витаминным, лечебным действием (противовоспалительным, антимикробным и т. д.). Ниже рассмотрим, чем полезен конкретный напиток:

Мелиссовый чай – обладает потогонным, тонизирующим действием. Его полезно принимать при простудах, острых респираторных заболеваниях.



Чай из мяты – незаменим летом, поскольку он отлично утоляет жажду. Также его полезно пить людям, которые хотят похудеть.



Чай из имбиря с мятой или без нее – помогает человеку взбодриться по утрам. Это прекрасная альтернатива кофе.

Малиновый напиток – способствует снижению температуры тела, хорошо помогает при простуде, гриппе.



Напиток из боярышника подходит тем у кого есть проблемы со сном. Такой чай быстро их решает. Он отлично успокаивает нервную систему, снижает давление, обогащает каждую клеточку организма кислородом.



Напиток из шалфея. Полезно пить детям, которые плохо едят. А еще такой лечебный напиток помогает при гастрите, цистите, пиелонефрите.



Чай из пустырника, ромашки, корня валерианы (как по отдельности, так и вместе) – помогает справиться со стрессом, улучшает сон, выводит из организма вредные вещества.



Напиток из рябины.
Обладает
обезболивающим,
мочегонным,
слабительным действием.



Противопоказания

Несмотря на то, что травяные напитки обладают множеством полезных свойств, все же они могут и навредить человеку. Нужно помнить о таких запретах на употребление этих напитков:

Запрещается длительно и бесконтрольно употреблять любые настои на травах без рекомендации специалиста. Особенно серьезно к этому правилу нужно отнестись родителям, которые дают травяные сборы детям.



Беременным женщинам не рекомендуется употреблять чай, в составе которых есть чабрец, крапива, душица.

Напиток из мяты будет мешать зачатию. А еще регулярный прием такого чая ухудшает сон.

При язве желудка запрещается пить чай из рябины.





Зверобой и солодку не рекомендовано принимать мужчинам. Эти травы снижают потенцию.

Частое употребление чая на основе донника может вызвать внутреннее кровотечение.

Детям до пяти лет запрещено пить напиток из женьшеня (он способствует перевозбуждению нервной системы).

Шиповник плохо влияет на зубы, поэтому отвар из этого растения лучше всего пить через соломинку.



Когда и кому пить?

В зависимости от времени суток, возраста человека даем следующие рекомендации насчет применения травяных напитков.

Когда лучше пить?

Утром нужно пить тонизирующий чай с травами, растениями: листьями земляники, любистком, лавандой, клевером, лимонником. Эти растения можно заваривать как вместе, так и по отдельности. Вечером же лучше принимать успокаивающие отвары



таких растений, как: мята, мелисса, первоцвет, ромашка, листья вишни, малины.



Осенью и зимой полезно принимать поливитаминные напитки, ведь в холодную пору года иммунитет у всех ослаблен, ему необходима дополнительная защита.

В состав травяного чая в этом случае нужно включить шиповник, крапиву, ежевику, облепиху, листья черной смородины. А летом лучше употреблять освежающие напитки, например, чай из аниса, цветков апельсинового дерева, мяты, шалфея, донника.

Какой чай можно давать младенцу?

Маленькие детки на первых месяцах жизни очень часто страдают от болей в животе. Чтобы помочь справиться с коликами, вздутием животика, многие мамочки делают самостоятельно или покупают готовые



травяные напитки. Для крох полезными и лечебными являются напитки из мяты, фенхеля, ромашки. Эти растения способствуют быстрому снятию спазмов в животе, улучшают пищеварение,

нормализуют обмен веществ. Насчет успокаивающих травок, то здесь мамы должны консультироваться с педиатрами. Самостоятельно покупать такие чаи для ребенка нельзя.

Какой чай поможет в борьбе с лишним весом?

Те люди, которые хотят сбросить лишние килограммы должны знать, что в этом им могут помочь земляничный, малиновый и липовый чай.



Особенно полезно употреблять такие напитки в парилке: пить чай между заходами в баню, а также после нее. За счет того, что эти чаи стимулируют потоотделение, человеку

проще будет терять лишний вес, ведь жир будет растворяться и выходить вместе с потом.

Важно! При появлении головной боли, сыпи по телу, боли в животе нужно прекратить прием травяного чая.

Самые полезные травы для приготовления чая:

Популярные лечебные растения, которые должны храниться в каждом доме:

Шиповник (плоды, листья, корни). Он повышает иммунитет, способствует ускорению процесса выздоровления,



борется с различного рода воспалениями. Можно пить как детям, так и взрослым. Сделать такой лечебный напиток просто: одну ложку плодов положить в термос, залить их 0,5 л горячей воды, настоять сутки. Пить в теплом виде по 100 мл перед едой.



Ромашка. Полезна для всех: для деток, беременных, престарелых людей. Ромашковый чай устраняет воспалительный процесс в организме, выводит лишнюю жидкость, улучшает работу

эндокринной системы, успокаивает нервную систему. Делают этот чай следующим образом: залить 2 ч. л. сушеной ромашки 250 мл горячей водой, накрыть чашку крышкой. Настаивать 10 минут, процедить. Пить только в свежем виде, потому что это растение быстро утрачивает свои лечебные свойства.

Липа. Липовый чай помогает справиться с симптомами и последствиями отравлений, улучшает процесс пищеварения, кровообращения. Его полезно пить людям во время эпидемии гриппа и других инфекционных заболеваний, поскольку липа повышает защитные силы организма. А еще она снимает жар, устраняет головную боль, быстро справляется с заложенностью носа. Целебный напиток из липы готовится легко: залить высушенные



цветки липы (2 ст. л.) горячей водой (250 мл). Для настаивания напитка отлично подойдет термос, настаивать напиток нужно 20 минут.

Травяной напиток для ежедневного употребления

Есть растения, травы, которые нельзя принимать каждый день, потому что они могут вызвать аллергические реакции, проблемы нервной системы и так далее. Но есть некоторые виды трав, который можно пить без опаски. Так, чай на каждый день может состоять из таких ингредиентов:

- Шиповник, мята, лимонник.
- Ромашка, вишневые и черничные листья.
- Корица, малиновые листья, апельсиновая цедра.
- Ягоды рябины, липа, листья малины и/или смородины.
- Листья груши, эхинацеи, яблони, кусочки таких плодов, как: калина, брусника, боярышник.

Состав травяного чая может быть разным, человек из огромного разнообразия напитков всегда может выбрать для себя подходящий вариант.



На что обращать внимание при покупке травяного напитка?

Чтобы купить качественный, полезный травяной чай необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Обязательно читать состав средства. Настоящий лекарственный напиток не должен содержать в составе ароматизаторов. Если же они присутствуют, то от такого продукта нужно отказаться.

Адрес производителя. На каждой упаковке аптечного травяного напитка обязательно должна размещаться информация о месте сбора растений. Травы должны обязательно собираться в экологически чистых районах.

Срок годности. Лучше всего покупать свежий сбор. Средний срок годности травяных сборов – 1 год. Если ему уже больше года, то все его полезные свойства уже будут снижены. Просроченный чай вообще запрещено употреблять, поскольку в нем уже могут появиться грибы. К тому же такой напиток будет обладать неприятным запахом и вкусом.

Кстати, если вы не доверяете аптечным чаям, то можете собрать свой уникальный чай из растений, трав, которые вы найдете в своей области.



Как правильно заваривать, чтобы не потерять полезных свойств?

Купить качественный, свежий травяной чай – это только половина пути к оздоровлению организма. Чтобы не потерять полезные свойства чая нужно еще знать, как правильно его заваривать:



Травяной чай нужно готовить на очищенной воде. Поэтому воду из-под крана лучше не использовать (в ней много хлора), рекомендуется применять колодезную или родниковую воду. На крайний случай подойдет фильтрованная вода.

Нельзя заливать травы кипятком, потому что он разрушает много полезных свойств растений. Оптимальная температура – 80–90 градусов.

При заваривании чая емкость нужно обязательно накрывать крышкой.

Заваривать траву следует в эмалированной, стеклянной посуде. Использовать металлическую емкость не рекомендуется, потому что в этом случае напиток потеряет свои ценные качества.



Заваривать чай нужно в предварительно прогретой посуде (достаточно обдать емкость кипятком).

Время заваривания листьев и соцветий составляет 3 минуты, жестких листьев – не больше 5 минут, коры и корней растений – 10 минут. А вот шиповник нужно настаивать не меньше 8 часов.

Ароматные и вкусные травяные чаи любят все: и взрослые, и дети, но не каждый человек покупает и заваривает такой напиток. А ведь правильно приготовленный травяной напиток может даже заменить лекарства, стать отличным профилактическим средством против многих болезней.

Травяной чай: источник здоровья и отличного самочувствия [Электронный ресурс].- Режим доступа : <https://chayexpert.ru/chay/travyanoj-chaj.html>. - (04.04.2019.).



Травяной чай: источник здоровья и отличного самочувствия

Дайджест

Компьютерный набор и верстка **И. В. Киреева**

Дизайн издания **Л.А. Шамраева**

МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа

Губкинская центральная районная библиотека

309145, Белгородская область

Губкинский район, п. Троицкий

Тел. 8-47-241-78-7-44

Сайт: <http://gub-raion.ucoz.ru/>

Электронный адрес: gub-raion@yandex.ru

