

# **Витаминные чаи при простудных заболеваниях**

Автор руководитель кружка  
Кириленко Лидия  
Константиновна

**Витаминные чай** ГОТОВЯТ ИЗ ЛЕСНЫХ, ПОЛЕВЫХ ТРАВ И ПЛОДОВ, разнообразных по вкусу, цвету и аромату. Травяные чаи имеют в своем составе массы биологически активных веществ: витаминов, микроэлементов, органических кислот.



Этот «букет» биологически активных веществ оказывает положительное влияние на организм человека, особенно детского, растущего.

Витаминный травяной чай в отличие от обычного чая, который содержит кофеин, нельзя давать малышам.



Запах, цвет, вкус травяного витаминного чая зависит во многом от правильности его заварки.



## **Правила приготовления витаминного чая.**

Цветки заваривают в большом фарфоровом чайнике крутым кипятком.

Свежие ягоды перед заваркой раздавливают, сухие дробят. Листья кладут в горячую воду, кипятят 3-5 минут или заваривают крутым кипятком и настаивают в зависимости от рецепта.



Корни, стебли и грубые части растений мелко режут, потом кладут в холодную воду, доводят до кипения на медленном огне и кипятят.

После заварки чай из цветков, листьев и ягод настаивают в фарфоровом чайнике, 10, а чай из корней и стеблей настаивают в эмалированной посуде 10-15 минут.

Правильно заваренный травяной чай обладает неповторимым вкусом, ароматом и цветом. В нем сохранены все биологически активные вещества. Такой чай вкуснее и полезнее пить не с сахаром, а с медом.

Самый вкусный витаминный чай – это чай, приготовленный из трав, собранных своими руками во время летних каникул и даже сейчас – осенью.



А с наступлением холодов мы часто сталкиваемся с таким «прекрасным» явлением, как простуда. Но мы помним об обычных растениях, которые , которые помогают нам вылечиться собственными силами.



## Чай малиново-липовый

Чай потогонный.

### Состав:

Ягоды малины сушеные – 1 часть

Липа (соцветия) – 1 часть

Мята (лист) – 1 часть

Вода – 450-500 мл

Приготовление: 2 ст.л сбора заваривают кипятком, настаивают 5 минут, пьют в горячем виде и сразу надо лечь в постель.



# Чай моей бабушки

## Состав:

Мать и мачеха (цветки) – 2 ч

Подорожник (лист) – 3 части

Плоды шиповника – 3 части

Бузина черная (цветки) –

1 часть

Вода (кипяток) – 450-500 мл

1 ст. л. состава заливают кипятком, настаивают 30 минут, процеживают и пьют по 2 ст.л через каждые 3 часа



## Чай моей бабушки (продолжение)

Цветки мать и мачехи и лист подорожника обладают многими полезными свойствами при простуде в зимнее время: смягчают дыхание, способствуют отхаркиванию, эффективно влияют на слизистую оболочку. Плоды шиповника обогащают чай витамином С, цветки бузины способствуют организму пропотеть.



# Чай черничный

## Состав:

Ягоды черники (сушеные) 1 стол. ложка

Вода (кипяток) – 450-500 мл

Приготовление: ягоды черники заливают кипятком.

Проваривают 5-10 минут и настаивают 20-30 минут (желательно с медом).



## Чай «Ароматный»

### Состав:

Ромашка аптечная – 2 части

Чабрец (трава) – 1 часть

Мята (лист) – 1 часть

Приготовление: 1 стол. ложку смеси заливают кипятком, настаивают 15 минут и пьют как чай с медом или лимоном.

Чай обладает ромашково-мятным ароматом.



# Чай «Ароматный» (продолжение)

Ромашка успокаивает, помогает при переутомлении после уроков, для профилактики заболеваний желудка. Чабрец является успокоительным, противовоспалительным



## Чай «Витаминный»

### Состав:

бузина черная – 2 части

липа (соцветия) – 1 часть

чабрец (травя) – 1 часть

Приготовление: 2 стол. ложки

заливают кипятком,

проваривают на водяной бане

15 минут, процеживают и пьют как чай.



## Чай «Витаминный» (продолжение)

Ягоды бузины содержат большое количество витаминов А и С и обладают витаминным эффектом, а также профилактическими свойствами для предупреждения простуды.



# Чай «Прибавление ума»

## Состав:

Мята перечная (лист) – 1 часть

Шиповник (плоды) – 5 частей

Каркаде (чай) – 4 части

Вода – 450-500 мл

Приготовление: 2 столовые

ложки состава заливают кипятком, проваривают 5 минут, настаивают 15 минут, процеживают и пьют как чай.



## Чай «Прибавление ума» (продолжение)

Этот чай стимулирует умственную и физическую активность. Гибискус (чай каркаде) восполняет содержание железа в крови, повышает работоспособность, укрепляет иммунитет, помогает побороть сонливость. Мята успокаивает, снимает симптомы простудных инфекций, шиповник обогащает витамином С.



## Чай «Общеукрепляющий»

**Состав:** мята перечная (лист) – 1 часть, шиповник (плоды) – 5 частей, липа (соцветия) – 1 часть.

Приготовление: 2 ст. л

смеси заливают кипятком,

процеживают и пьют как

чай. Липа убивает

микробы при простуде,

ускоряет лечение и

улучшает самочувствие, а также необходима для

потения.



# Чай «Запах луговых трав»

## Состав:

Лаванда (цветки) – 1 ч., шалфей (цветки) – 1 ч., ромашка аптечная – 1 ч.,

зверобой продырявленный – 1 ч.,

терен (плоды) – 3 ч.,

вода -450-500 мл.

Смесь трав хранят в темном месте.

Приготовление: 1 стол. ложку

заливают кипятком, настаивают 15 минут, процеживают и пьют как чай. Вместо терна можно взять дольку лимона.



## Чай «Имбирный»

### Состав:

Имбирь (тонко нарезанный корешок размером около 1 см)

Вода – 450-500 мл

Приготовление: 1 стол. ложку имбиря заливают кипятком, настаивают 5-10 минут, добавляют дольку лимона и

1 ч.л. меда. Имбирь способствует очистке организма от микробов и вирусов и очень хорошо использовать для профилактики простуды и укрепления иммунитета перед началом зимы.



## Чай «Осенний»

### Состав:

Рябина (плоды) – 3 ч

Малина (ягоды сушеные или замороженные) – 5 ч

Смородина (листья) – 2 ч

Облепиха (ягоды) -2 ч.

Вода – 450-500 мл

Для приготовления чая

необходимо взять 2 стол. ложки сбора, залить кипятком, настоять 5-7 минут при закрытой крышке, процедить и пить как чай с долькой лимона.



## Чай «Хвоинка»

### Состав:

Хвоя (иголки) – 20 г

Мята перечная (лист) – 5 г

Рябина (плоды) – 5 г

Вода – 450-500 мл

Приготовление: иголки

сосны промывают в

холодной воде. 2 ст. ложки состава заваривают кипятком и варят на водяной бане 30-40 минут при закрытой крышке. Настаивают 5-7 минут, процеживают и пьют как чай с медом и долькой лимона.



## Чай «Хвоинка» (продолжение)

Хвоя сосны накапливает до 300 мг% витамина С, в ней много каротина, витамина К. Во время блокады Ленинграда из хвои было налажено производство витаминного напитка, жизнь многих жителей этого города от цинги. На кружке мы составили рецепт чая «Хвоинка», ведь после нового года остаются сотни тысяч деревьев, которые можно использовать для приготовления такого чая.



## Чай «Витаминка»

### Состав:

Береза (лист) и клен (лист) – по 1 ч.

Смородина (ягоды) – 1 ч.,

рябина (плоды) – 2-3 ч.,

крапива (лист),

шиповник (плоды) и мята

перечная (лист) – по 1 ч.

Приготовление. 2 ст. ложки

состава заливают кипятком и варят 30-40 минут при закрытой крышке, настаивают 10 минут, процеживают и пьют как чай с медом.



# Чай «Земляничная поляна»

## Состав:

Земляника (плоды сушеные или заморожен

Малина (лист и сушеные ягоды) –

по 1 ч.

Мята перечная – 1 ч.

Вода – 450-500 мл

Приготовление. 1-2 ст. л состава

заливают кипятком и на водяной бане

варят 15-20 минут при закрытой

крышке.

Настаивают 5-7 минут, процеживают и пьют как чай с медом.

Такой чай используется весной для обогащения организма витаминами С и А, микроэлементами.



## Чай «Боремся с кашлем!»

### Состав:

Алтей (корень) -1 ч.

Солодка (корень) – 1 ч.

Шиповник (плоды) 1 часть

Мята перечная – 1 ч.

Вода – 450-500 мл

Приготовление: 2 ст. ложки

состава заваривают кипятком, варят на водяной бане 30-40 минут при закрытой крышке, настаивают 10 минут, процеживают и пьют с медом и долькой лимона.

Такой чай обогащает организм витамином С, убивает микробы, ускоряет прохождение кашля при бронхите.



**ХОРОШЕГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ И НЕ  
ХВОРАЙТЕ!**

