

**Чай пьешь –  
Здоровья бережешь!**



**Чай горячий, ароматный  
И на вкус всегда приятный.  
Он недуги исцеляет  
И усталость прогоняет.  
Силы новые дает,  
И друзей за стол зовет,  
С благодарностью весь мир  
Славит чудо-эликсир!**





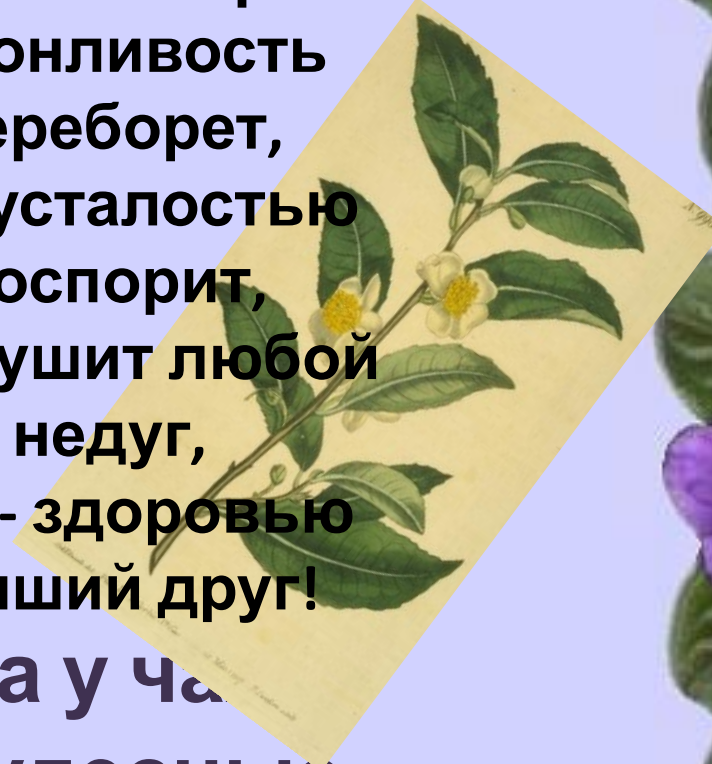
**Мы хотим открыть секрет  
И полезный дать совет:  
Если хворь с кем  
приключится,  
Чаем можете лечиться.  
Чай всех снадобий  
полезней,  
Почему же от болезни**





**Чай в жару нас  
освежает,  
А в морозы согревает.  
И сонливость  
переборет,  
И с усталостью  
поспорит,  
Сокрушит любой  
недуг,  
Чай - здоровьем  
лучший друг!**

**Откуда у ча  
такие чудесные  
свойства?**







Чай может принести организму большую пользу, потому что в нем содержится много витаминов, полезных для здоровья.  
Вот только основные:

**Витамин В<sub>1</sub>** - очень полезен для нервной системы.

**Витамин В<sub>2</sub>** - делает нашу кожу нежной и красивой.

**Витамин С** – помогает организму бороться с простудой. Кстати, в зелено чае витамина С в 10 раз больше, чем в черном.

**Витамин Р** – укрепляет стенки кровеносных сосудов.

**Витамин А** – очень полезен для зрения.

**С давних пор чай  
используют как лечебное  
средство.**

**МЫ УЗНАЛИ, КАКИЕ РЕЦЕПТЫ  
ЦЕЛЕБНОГО ЧАЯ ИСПОЛЬЗУЮТ  
НАШИ МАМЫ И ПАПЫ, БАБУШКИ  
И ДЕДУШКИ?**





# РЕЦЕПТ

1



**Горсть шиповника  
возьмем  
И водичкою зальем.  
Вскипятим, потом  
пропарим  
И лимончика добавим.  
Нет ангины, свежесть  
есть!  
Благодарность нам и  
честь!**

Поможет  
при простуде и  
ангине.

# РЕЦЕПТ

2



**Мы чай лечебный  
заварили:  
Клюкву с мятой  
положили,  
Земляникой  
подбодрили.  
Ароматным стал наш  
чай.  
Быстро в кружки**

*Этот чай – настоящий  
витаминовый коктейль!*



## РЕЦЕПТ

Положить 2 чайные ложки малинового варенья в стакан горячей кипяченной воды. Размешать.



## РЕЦЕПТ

Положить 4 столовую ложку цветков липы на 1 стакан кипятка. Настоять 15 минут. Добавить 1 чайную ложку меда. Пить теплым.



Эти чай помогут  
при температуре.

## РЕЦЕПТ

**5**  
Столовую ложку чайной заварки  
залить кипятком. Дать настояться  
5-10 минут.  
Пить горячим.

Такой крепкий чай помогает при  
расстройстве желудка .

## Выво

Существует мно**д**жество целебных  
чайных рецептов. Права русская  
поговорка:

**Чай пьешь – здоровье**

