

ФИТОБАР



Словом “**фито**” обозначают что-либо связанное с растениями. Фитобар - это заведение, где подаются различные растительные чаи, которые укрепляют организм и снимают усталость.



СБОР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ФИТОЧАЯ

- Заготавливают лекарственные растения тогда, когда они содержат наибольшее количество биологически активных веществ, от которых зависит их лечебное действие. У разных растений это наблюдается в разные фазы развития и зависит от погодных, почвенных условий и даже времени суток.
- Собирать лекарственные растения нужно только в экологически чистых местах, т.е. вдали от промышленных центров (за 20-25 км), вдали от дорог (не менее 100-150 м). Нельзя собирать рядом с полями, обрабатываемыми пестицидами, а также рядом со свалками.



ЖАЖДУ И СПОСОБСТВУЕТ ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА. ВКУСНЕЕ ВСЕГО ЧАЙ ИЗ СВЕЖЕСОБРАННЫХ ТРАВ.



Мята перечная

помогает при потере аппетита, заболеваниях органов пищеварения, кашле, головных болях.



Ромашка аптечная

одно из самых лучших средств лечения острых и хронических воспалений слизистой оболочки желудка (язвы желудка).



Мелисса

лекарственная
успокаивает при болях в пищеварительном тракте, полезна при бессоннице и потере аппетита.



Зверобой

помогает при
бессоннице,
нервных
состояниях,
легких
депрессиях.



Шалфей

лекарственный

рекомендуется при ангине,
бронхите, заболеваниях
пищеварительного тракта,
чрезмерном потоотделении.



Тимьян

обыкновенный

полезен при
заболеваниях
дыхательной
системы.





Липовый цвет издавна используют при простуде, кашле, заболеваниях дыхательных путей, лихорадочных состояниях, гриппе, бронхите, туберкулезе.



Душица против невроза, бессонницы, эпилепсии, психозов, бронхита, астмы, аллергии, болезней верхних дыхательных путей, кашля и от зубной боли.

Шиповник для пищеварительной системы, способствует замедлению процессов старения.



Календула лечит сердечную недостаточность и злокачественные опухоли (рак).



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФИТОЧАЯ

- Для приготовления чая и отвара растения необходимо предварительно измельчить до 3 – 5 мм, так как из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее. Одна чайная ложка содержит около 5 грамм высушенного и измельченного растительного сырья, 1 десертная ложка — 10 грамм, столовая — 15 грамм, столовая с верхом — 20 грамм. Тонкий стакан содержит около 200 мл воды.

