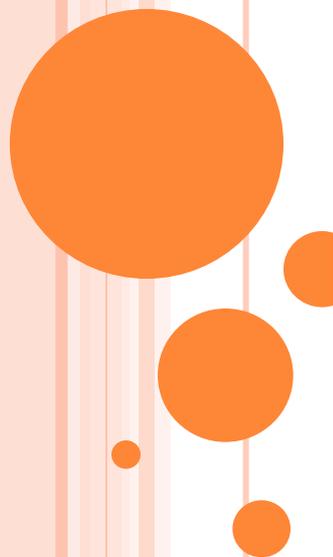


# ФИТОБАР



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.
- Сбирать 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

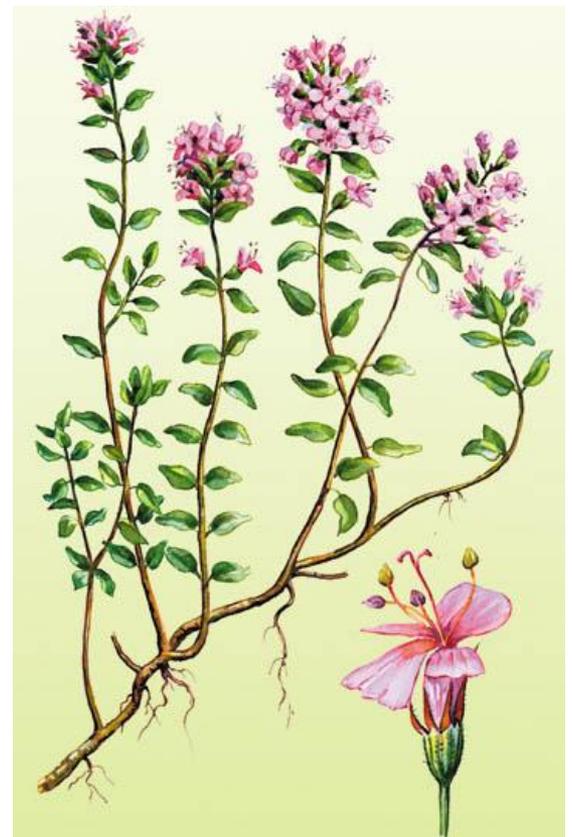
помогает при  
бессоннице,  
нервных  
состояниях,  
легких  
депрессиях.



### 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.

