В холодное время года, еще до того, как простуда начинает к вам подкрадываться, только и дожидаясь подходящего момента, самым лучшим предупредительно - профилактическим средством может стать добрый витаминный чай. В состав которого просто обязательно должны входить травы и ягоды, обогащенные витаминами, и обладающие определенными терапевтическими свойствами.

К растениям, которые очень полезны в период обострения простудных болезней, можно отнести: малину, липу, рябину, шиповник, землянику и мелиссу.

*Чем же интересны витаминные чаи из этих растений?*

Готовят их из полевых или лесных ягод и растений, чрезвычайно различных по цвету, вкусу и аромату. Травяные витаминные чаи по факту – это составные элементы питания, да и к тому же такие, которые обладают массой биологически активных веществ (БАВ): ферментов, витаминов, органических кислот, микроэлементов и т.п. Этот букет БАВ излечивает, предупреждает, предохраняет человека от большого числа болезней, благоприятен для его организма. Отчего витаминные травяные чаи желательно употреблять всем людям, не смотря на то в каком возрасте человек и каково его состояние здоровья.

Ценность травяного витаминного чая можно увидеть и в том, что он не имеет кофеина и иных взбудораживающих ингредиентов, которые не так уж и безобидны для организма человека, а тем более для людей с нарушениями сердечно – сосудистой и нервной систем. Травяной витаминный чай особенно полезен для детского организма, в то время как обыкновенный чай с кофеином, совсем не показан к употреблению малышами до 2 лет.

В нынешнее время многие начинают осознавать оздоровительное действие витаминного чая на организм как очень полезное и поэтому постоянно его пьют.

Компоненты для приготовления чая дома можно приобрести в аптеке. Но самый наилучший витаминный чай — тот, который был приготовлен из трав, заготовленных своими руками.

Поэтому очень важно, чтобы каждый разбирался в [правилах сбора лекарственных растений](http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/81-pravila-sbora-lekarstvennyx-rastenij.html), [сушке и хранении лекарственных растений](http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/98-sushka-xranenie-lekarstvennyx-rastenij.html) и имел понятие о [приготовлении лекарственных препаратов](http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/83-prigotovlenie-lekarstvennyx-preparatov.html). Прежде всего, заготавливать надземные части растений нужно таким образом, чтобы после вас не осталось «выжженной пустыни», ведь природа довольно ранима и, нужно, каждый раз следить, чтобы в месте сбора оставалась некоторая доля травы для ее естественного возобновления.

*Как правильно заваривать витаминный чай?*

Цветки заваривают в крупном фарфоровом чайнике кипящей водой. Свежие плоды до заварки нужно расплющить, а сухие раздробить. Листья кладутся в горячую воду и кипятят около 4 минут или заваривают кипящей водой. Стебли, корни и прочие грубые фрагменты лекарственных растений нужно тонко порезать. Потом их кладут в прохладную воду, доводят до закипания на тихом огне и кипятят 10 мин. После заварки чаи из плодов, листьев и цветков выдерживают в фарфоровом чайнике около 10 мин, а чаям из стеблей и корней дают настояться в эмалированной посуде около 15 мин.

Правильно заваренный витаминный чай имеет неповторимый цвет, аромат, вкус, а главное, в нем сберегаются все биологически активные вещества.

*Составление состава трав для витаминного чая.*

Сборы для витаминных травяных чаев могут быть совершенно различными и зависят от состояния организма человека и его вкусовых пристрастий. В сбор рекомендуется вводить лишь одну душистую травку (мелисса, мята, чабрец и душица и т.п.). Использовать в составах по 2 - 3 таких травки не стоит: ароматы растений могут заглушать или сливаться в совсем не ароматный запах. Практика травников вывела, что, в сборе должно быть только одно ароматное растение и несколько нейтральных трав. Такая смесь оптимальна. Никто не мешает экспериментировать, но не стоит забывать о противопоказаниях к употреблению лекарственных растений и возможности получения еще не исследованной реакции при их смешении…
Поэтому лучше придерживайтесь выверенных веками рецептов витаминных чаев.

Из этих размышлений вытекает законный вопрос о том, какие витаминные чаи пить?

Утром желательно пить принимать тонизирующий чай (листья земляники, дягиль, листья и цветки клевера, лаванда, лимонник и любисток и т.п.).

Вечером следует употреблять успокаивающие витаминные травяные чаи (иван-чай, зверобой, мята перечная, листья малины, мелисса, ромашка, лист вишни, первоцвет и т.п.).

Ранней весной и зимой стоит обратить внимание на поливитаминные травяные чаи (листья ежевики, моркови, малины, крапивы, черной смородины, плоды рябины, черной смородины, шиповника, облепихи, барбариса и т.п.).

А вот летом травяные чаи нужно приготавливать из свежесобранных растений. И именно это время стоит максимально использовать с пользой для организма.

**Рецепты витаминных чаев.**

Рецепт верескового чая.

Возьмите по 2 грамма высохших листьев шиповника и цветков вереска, и еще 10 грамм сушеных листьев земляники. Фарфоровый чайник ополосните горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть – выше 60 С). Затем засыпьте сбор трав и облейте 200 мл кипящей воды. Выдержите около 10 мин.

Рецепт брусничного чая.

Возьмите 10 г сахарного песка, 12 грамм сушеных листьев брусники, стакан воды. Фарфоровый чайник ополосните кипящей водой, всыпьте листья брусники, заварите кипятком и выдержите 15 минут, после чего всыпьте сахарный песок и наливайте в чашки.

Рецепт земляничного чая.

Возьмите по 2 г листьев мяты и зверобоя, 10 г высохших листьев земляники, стакан воды. Фарфоровый чайник ополосните кипящей водой, всыпьте сбор листьев, облейте кипятком и выдержите около 10 мин.

Рецепт рябинового чая.

Возьмите 2 г сушеных листьев черной смородины, 5 г сушеных плодов малины, 30 г высохших плодов рябины обыкновенной. Заварите смесь в фарфоровом чайнике, выдержите 7 мин. Используйте далее как заварку.

Рецепт чая с первоцветом.

Возьмите стакан воды и по 5 г сушеных листьев зверобоя и первоцвета. Смесь листьев залейте кипящей водой в фарфоровом чайнике и дайте настояться около 7 минут. Используйте далее как заварку.

Рецепт чая с чабрецом.

Возьмите 4 г высохших листьев брусники и по 20 г сушеных листьев зверобоя и чабреца. Смесь листьев заварите и используйте, как заварку.

Рецепт витаминного чая.

Возьмите 5 г сушеных листьев душицы, 10 г сушеных ягод рябины обыкновенной, 20 г сушеных ягод шиповника, 200 мл воды. Сушеные ягоды мельчите, а затем облейте кипящей водой и далее варите 5 минут, после этого добавьте листья душицы и выдержите 10 мин. Это поливитаминный чай, который благотворно действует на обмен веществ в организме, и служит средством против склероза.

Рецепт чая из рябины и крапивы.

Возьмите (7:3) плоды рябины и листья крапивы, а затем 1 ст. л. состава облейте 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 мин., после чего дайте настояться 4 ч. в плотно закрытой посуде в нежарком и темном месте, фильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 р. в день.

Рецепт чая из брусники и земляники.

Возьмите все растение земляники и все растение брусники в равных количествах. 1 ст. л. состава облейте 200 мл воды, доведите до закипания, фильтруйте, добавьте мед по вкусу. Пейте горячим по стакану 3 р. в день.

Рецепт чая из клубники.

1 cт. л. листьев клубники полевой облейте 200 мл кипящей воды, выдержите 15 мин., фильтруйте. Пейте, как чай.

Рецепт чай из шиповника и малины.

Смешайте ягоды малины и плоды шиповника в равных количествах. 1 ст. л. состава облейте 250 мл кипящей воды, и кипятите 10 мин., выдержите 3 ч., фильтруйте. Пейте по 1/3 стакана 3 р. в день.

Рецепт чая из шиповника и брусники.

Смешайте плоды брусники и шиповника поровну. 1 ст. л. состава заварите 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 мин., затем выдержите 4 ч. в плотно закрытой посуде в холодном и темном месте, фильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 р. в день.

Рецепт чая из шиповника и рябины.

1) Смешайте плоды рябины и шиповника поровну. Потом 1 ст. л. мельченной смеси заварите 1/2 литра кипящей воды, дайте настояться час, слейте через марлю, добавьте сахарный песок по вкусу. Пейте по 1/2 стакана 3 р. в день.

2) Смешайте плоды шиповника и рябины в равных частях. 1 ст. л. состава заварите 500 мл кипящей воды, кипятите 10 мин., дайте настояться 4 ч. в плотно закрытой емкости в прохладном и темном месте, фильтруйте, добавьте по вкусу сахарный песок. Пейте по 1/2 стакана 3 р. в день.

Рецепт шиповнико-медового чая.

20 г плодов шиповника, 15 г меда, 5 г лимонного сока, 200 мл воды. Сушеные ягоды шиповника мельчите, облейте кипятком, и варите 10 мин в эмалированной посуде при плотно прикрытой крышке, дайте настояться 10 мин. Отвар фильтруйте. Добавить мед, лимонный сок.

Рецепт чая из шиповника и чабреца.

10 г сушеных ягод шиповника, 5 г сушеных листьев чабреца, 15 г меда, 200 мл воды. Плоды шиповника мельчите, облейте кипящей водой и варите 5 мин, а далее добавьте листья чабреца. Настаивайте 10 минут, фильтруйте, добавьте по вкусу мед.

Рецепт чая из шиповника и черной смородины.

Смешайте плоды шиповника и черной смородины поровну. 1 ст. л. мельченной смеси заварите 500 мл кипящей воды, дайте настояться не менее 1 ч. в хорошо прикрытой посуде, фильтруйте сквозь марлю, добавьте по вкусу сахарный песок. Пейте по 1/2 стакана 3 р. в день.

Рецепт чая из шиповника, черной смородины и крапивы.

Смешайте (3:1:2) плоды шиповника, черной смородины и листья крапивы. 1 ст. л. состава облейте 500 мл кипящей воды, выдержите час, фильтруйте, добавьте сахарный песок по вкусу. Пейте по 1/2 стакана 3 р. в день.

Рецепт чая из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови.

Соедините (3:1:3:3) плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья крапивы, корень моркови. 1 ст. л. смеси облейте 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 мин., выдержите в хорошо прикрытой посуде 4 ч. в прохладном и темном месте, затем фильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 р. в день.

Рецепт чая из шиповника, брусники и листьев крапивы.

1) Соедините (3:1:3) плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы - 3 части. 1 ст. л. состава заварите 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 мин., выдержите 4 ч. в плотно закрытой посуде в прохладном и темном месте, после чего фильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 р. в день.

2) Смешайте (3:2:3) плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы.
2 ст. л. мельченного витаминного состава заварите 200 мл кипящей воды, выдержите 3,5 ч., фильтруйте. Пейте по стакану 2 р. в день.

Рецепт чая из шиповника, брусники, смородины и малины.

Возьмите и смешайте в равных количествах плоды шиповника, листья малины, листья смородины, листья брусники. После этого 2 ст. л. состава заварите 200 мл кипящей воды, и кипятите 10 мин., выдержите в плотно прикрытой емкости до охлаждения, затем фильтруйте, добавьте по вкусу сахарный песок. Пейте по 1/2 стакана 2 р. в день.