*В нашем детском саду применяют в оздоровле­нии детей разные неспецифические методы, в том числе фитотерапию. Пред­ложенные вам рецепты травяных чаев просты в приготовлении, способствуют укреплению организма детей.*

**ТОНИЗИРУЮЩИЙ ЧАЙ**

**1-й вариант Состав:**

черника (лист) — 10 г

шиповник (ягоды) — 5 г

мята (лист) -10 г

зверобой (трава) — 10 г

**Способ приготовления:**

2 столовые ложки сбора залить 200 мл. кипятка, настоять в термосе 2 часа.

**Назначение:**

по 100 мл 2 раза в день

**2-й вариант Состав:**

плоды шиповника измельченные — 20 г трава зверобоя — 5 г цветки ромашки — 5 г

**Способ приготовления:**

30 г сбора залить кипятком, добавить кусочек свежей лимонной корки, на­стаивать 1 час.

Принимать с медом по 200 мл. 1 раз в день после еды.

**ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ ЧАЙ**

**1-й вариант Состав:**

листья крапивы — 10 г плоды шиповника — 5 г корень девясила — 3 г

**Способ приготовления:**

столовую ложку сбора залить холодной водой, кипятить на слабом огне 12-15 минут, настаивать 1 час. Добавить перед употреблением 10-12 капель об-лепихового масла.

**Назначение:**

Пить горячим по 200 мл 1 раз день после еды

 **ТОНИЗИРУЮЩИЙ ЧАЙ**

 **1-й вариант Состав:**

черника (лист) — 10 г

шиповник (ягоды) — 5 г

мята (лист) -10 г

зверобой (трава) — 10 г

 **Способ приготовления:**

2 столовые ложки сбора залить 200 мл. кипятка, настоять в термосе 2 часа.

 **Назначение:**

по 100 мл 2 раза в день

 **2-й вариант Состав:**

плоды шиповника измельченные — 20 г трава зверобоя — 5 г цветки ромашки — 5 г

 **Способ приготовления:**

30 г сбора залить кипятком, добавить кусочек свежей лимонной корки, на­стаивать 1 час.

Принимать с медом по 200 мл. 1 раз в день после еды.

 **ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ ЧАЙ**

 **1-й вариант Состав:**

**ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ**

**ПРИ БРОНХИТЕ**

**1-й вариант Состав:**

алтей лекарственный (корень) - 30 г солодка голая (корень) — 10 г мать-и-мачеха (лист) — 15 г подорожник большой (лист) — 15 г

**Способ приготовления:**

1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами ки­пятка, настоять 3-4 часа

**Назначение:** по 2 столовые ложки через каждые 2-3 часа

**2-й вариант Состав:**

алтей лекарственный (корень) — 20 г мать-и-мачеха (лист) — 20 г душица (трава) — 10 г

**Способ приготовления:**

1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами ки­пятка, настоять 20 минут

**Назначение:**

по 1/2 стакана каждые 2-3 часа (при сухом кашле)

**3-й вариант Состав:**

шалфей (лист) — 20 г

сосновые почки — 20г

алтей лекарственный (корень) — 20 г

солодка голая (корень) — 20 г

**Способ приготовления:**

1 столовую ложку сбора залить 2 стаканами ки­пятка, настоять 3-4 часа

**Назначение:** по 2 столовые ложки через каждые 2-3 часа (при сухом кашле *с* затрудненным дыханием)

**НАПИТОК ЧАЙНЫЙ ДЕТСКИЙ «МАМИНО ТЕПЛО»**

**Состав:**

цветки липы 50гр, цветки бузины 50гр,

плоды фенхеля 50гр, цветки мальвы 50гр,

трава тимьяна 50гр.

**Способ приготовления:**

1 столовую ложку сбора помещают в чашку, за­ливают кипятком, закрывают и настаивают 3-5 минут, периодически надавли­вая на пакетик ложкой

**Назначение:** рекомендуется детям с 6 месяцев до 3 лет —200 гр. в сутки,

детям с 3 лет —200-400 гр. в сутки.

**Примечание:**

**I чайная ложка** — 5 г (сухого вещества)

**I десертная ложка** — 15 г (сухого вещества)

**1 столовая ложка** — 20 г (сухого вещества)

Пусть Вы и Ваши дети будут здоровы!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение»Детский сад комбинированного вида №29»

Рецепты травяного чая



 Хорькова М.А

2015