

Фитотерапия для оздоровления организма человека

Успокоительный чай

Мы приводим вашему вниманию рецепт чая, который поможет при любой неровном сердцебиении и излишнем возбуждении.

- смешать 2 части корня валерианы, 3 части соцветий ромашки, 5 частей плодов тмина, залить 2 ст. ложки этой смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить, пить по 0,5 стакана утром и на ночь при нервноом возбуждении, повышенной раздражительности, бессоннице;

Успокоительный чай

смешать в равных пропорциях траву пустырника, траву сушеницы, цветки боярышника и ромашки, залить 1 ст. ложку этой смеси стаканом кипятка, настаивать, укутав, 8 часов, процедить, пить по 0,5 стакана 3 раза в день через час после еды при нервноом расстройстве, сердечной слабости в сочетании с удушьем и головной болью;

Успокоительный чай

-смешать равные части травы пустырника, плодов тмина, плодов фенхеля и корня валерианы, залить 2 ст. ложки этой смеси 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить, пить по 0,5 стакана 3 раза в день при нервноом возбуждении и сердцебиении. А главное верить: все будет хорошо

ЧАЙ-нестарейка!

Да просто расслабится и пить чай из смеси:

- Плодов шиповника коричнеого и ягод черной смородины, взятых в равных долях.
- Листьев чайного дерева, малины обыкновенной, ежевики обыкновенной, взятых в пропорциях 2:1:1.
- Плодов шиповника коричнеого, ягод черной смородины, листьев крапивы двудомной, корня моркови посевной в пропорции 3:1:3:3.

ЧАЙ-нестарейка!

Да просто расслабится и пить чай из смеси:

- Плодов шиповника коричнеого и ягод черной смородины, взятых в равных долях.
- Листьев чайного дерева, малины обыкновенной, ежевики обыкновенной, взятых в пропорциях 2:1:1.
- Плодов шиповника коричнеого, ягод черной смородины, листьев крапивы двудомной, корня моркови посевной в пропорции 3:1:3:3.

ЧАЙ-нестарейка!

Да просто расслабится и пить чай из смеси:

- Плодов шиповника коричнеого и ягод черной смородины, взятых в равных долях.
- Листьев чайного дерева, малины обыкновенной, ежевики обыкновенной, взятых в пропорциях 2:1:1.
- Плодов шиповника коричнеого, ягод черной смородины, листьев крапивы двудомной, корня моркови посевной в пропорции 3:1:3:3.

Успокоительный чай

-смешать равные части травы пустырника, плодов тмина, плодов фенхеля и корня валерианы, залить 2 ст. ложки этой смеси 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить, пить по 0,5 стакана 3 раза в день при нервноом возбуждении и сердцебиении. А главное верить: все будет хорошо

Чтобы приготовить сие витаминные настои, столовую ложку смеси нужно заварить двумя стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, настаивайте 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном месте, процедите. Принимайте по полстакана трижды в день.

Вот несколько рецептов сборов:

- Плоды шиповника коричневого и рябины обыкновенной в равных долях.
- Лист крапивы двудомной и ягоды рябины обыкновенной, взятые в пропорции 3:7.
- Плоды шиповника коричневого, брусники обыкновенной, листьев крапивы двудомной в пропорции 1:1:3.
- Плоды шиповника коричневого и брусники обыкновенной, взятые в равных долях.

Чай по-туркменски

Способ заваривания совершенно экзотический. Но подлинный. Большой-пребольшой фаянсовый чайник прогревается в раскаленном знойным пустынным солнцем песке. В чайник засыпается четыре столовые ложки черного чая, вливается 150 мл воды и 800 мл кипящего молока. Все это настаивается 15 минут, потом добавляется 200 мл сливок – и к столу.

Имбирно-лимонный холодный чай

Теперь вы можете сами приготовить тонизирующий, освежающий душу и тело напиток, и угостить всех ваших друзей. На восемь порций вам понадобятся:

8 чашек воды

3 чайных пакетика

свежий имбирь (100 г), нарезанный крупными ломтиками (3/4 чашки)

1 чашка сахара

1/2 чашки свежего лимонного сока

лимон, нарезанный ломтиками

свежий имбирь (гарнир)

Вскипятить воду на среднем огне, добавить чайные пакетики, имбирь. Довести воду до кипения. Варить 15 минут. Добавить сахар и лимонный сок. Мешать, пока сахар полностью не растворится. Перелить чай в посуду, процедить. Подождать, пока полученная смесь остынет. Затем закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2-3 часа. Подавать с кусочками льда, ломтиками лимона и имбиря.

Калорийная ценность: 105 калорий, 27г углеводов, без жиров, холестерина и протеина.

Чай по-тувински

В полстакана горячего молока влить полстакана горячей воды, добавить 5 г зеленого чая, кипятить 15 минут, перелить в пиалу и добавить ложечку топленого масла или какого-либо экзотического сала. Например, из гиссарской курдючной овцы.

Чай по-таджикски

Слово «чай» в исполнении таджиков звучит как нечто среднее между «чай» и «чой», так что этот чай можно совершенно спокойно назвать «чой-кобуд». С остальными таджикскими рецептами – аналогично.

Фактически, «Чай-кобуд» – это достаточно слабый зеленый или черный чай, который используется как обычный напиток. После обеда посидеть чайку попить со сладостями, поговорить – и тому подобное. Однако одна особенность приготовления такого чая все-таки присутствуют. Его заваривают в большом (литровом) фарфоровом чайнике. Из расчета две чайные ложки сухого чая на литр воды. Настаивают пять минут, обязательно накрыв салфеткой. К столу подают прямо в этом чайнике, предварительно подержав его полминуты над огнем.

Холодный чай со вкусом апельсина и мяты

На 16 порций вам понадобится:

8 Чашек воды

14 Листья свежей мяты

12 чайных пакетиков

1 Чашка сахара

3/4 Чашки лимонного сока

4 Чашки апельсинового сока