**10 эффективных рецептов фиточая**

**1. Целебный ромашковый чай**. Солнечные цветки ромашки содержат салициловую, никотиновую кислоту, витамин С, эфирные масла, пектины, каротин, камедь, белки и флавоноиды. Ромашковый чай обладает успокаивающим, потогонным, противовоспалительным, болеутоляющим и седативным действием. Теплый ромашковый настой поможет справиться с бессонницей, стрессом, переутомлением и депрессией. Смешайте две столовых ложки сухих измельченных цветочков ромашки с чайной ложкой мяты и мелиссы. Залейте кипятком и плотно накройте крышкой. В готовый напиток добавьте чайную ложку меда.

**2. Витаминный травяной чай**. Измельчите горсть сухих плодов дикого шиповника. Добавьте по чайной ложке чабреца и листьев земляники, 1-2 листика черной или красной смородины. Залейте целебный сбор кипяченой водой.

**3. Зимний согревающий травяной чай**. Поможет вылечить простуду, повысит иммунитет, облегчит дыхание и кашель. Для его приготовления смешайте в равных долях шалфей, ромашку, липу, чабрец, мать-и-мачеху, душицу и розмарин. Добавьте листочки малины, смородины, цедру лимона или апельсина. Заварите лечебный травяной сбор в термосе.

**4. Тонизирующий напиток на травах**. Смешайте в стеклянной посуде в равных количествах розмарин, лимонник китайский, листья брусники и черной смородины, цветки дикой розы, клевер луговой. Залейте 500 мл горячей кипяченой воды ложку с горкой смеси и настаивайте треть часа.

**5. Уникальный эвкалиптовый чай** обладает сильнейшими антибактериальными свойствами. Помогает при болезнях ротовой полости, бронхитах и астме. Это превосходный напиток палочка- выручалочка для больных диабетом. Залейте чашкой кипятка чайную ложку листьев эвкалипта. Можно добавить цветочный мед по вкусу.

**6. Противовоспалительный травяной чай**. Соедините по десертной ложке сухого шалфея, липового цвета, ромашки и крапивы. Заварите в керамическом или стеклянном чайнике. Процедите через 15 минут. Добавьте в готовый напиток мед и щепотку корицы.

**7. Изысканный чай из лепестков роз**. Высушите на плотном бумажном листке свежие лепестки розы. Затем измельчите их и смешайте с зеленым или черным чаем. Заварите обычным способом. Напиток приобретет оригинальный вкус и божественно нежный аромат.

**8. Травяной чай с чабрецом** взбодрит, повысит работоспособность, придаст сил и энергии, снимет боль. Обдайте кипятком стеклянный или фарфоровый чайник. Затем засыпьте ложку сухого или свежего чабреца, листик смородины и малины. Время заваривания чая не должно превышать 20 минут.

**9. Имбирный чай для похудения**. Натрите мелко кусочек корня имбиря. Добавьте половинку свежего лимона и ложку аптечной мать- и мачехи. Залейте фильтрованной кипяченой водой. Процедите через четверть часа.

**10. Успокаивающий травяной чай** поможет при бессоннице, депрессии и нервном перенапряжении. Смешайте и заварите в термосе по чайной ложке мяты, фенхеля, ромашки, мелиссы, хмеля, листьев земляники и валерианы.

Готовьте и пейте душистые травяные чаи с наслаждением и будьте здоровы!

https://womy.ru/experience/magicheskie\_i\_lechebnyie\_travyanyie\_chai\_10\_starinnyih\_retseptov/