

# ТРАВЫ, ДОБАВЛЯЕМЫЕ В ЧАЙ.

ПРОСТЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПИТАНИИ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ БЫСТРО ОТРАЗЯТСЯ НА ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ, ВНЕШНЕМ ВИДЕ И БОДРОСТИ. НАЧАТЬ ПЕРЕМЕНЫ ПРОЩЕ ВСЕГО С НАПИТКОВ. ЗАМЕНИТЬ СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ ДОМАШНИМ ЛИМОНАДОМ, А ЧАЙ И КОФЕ (ОСТАВИВ ЛИШЬ УТРЕННЮЮ ЧАШКУ, ДЛЯ НУЖДАЮЩИХСЯ В КОФЕИНОВОМ ПРОБУЖДЕНИИ) — ТРАВАМИ. ЦВЕТКИ, ЛИСТЬЯ И СТЕБЛИ РАСТЕНИЙ — САМАЯ ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ЧАЯМ. К ТОМУ ЖЕ — НАМНОГО БОЛЕЕ РАЗНООБРАЗНАЯ.

# МЯТА

Одна из самых популярных пряных трав для приготовления чая, напитков - это мята. По популярности с ней может соперничать только мелисса.

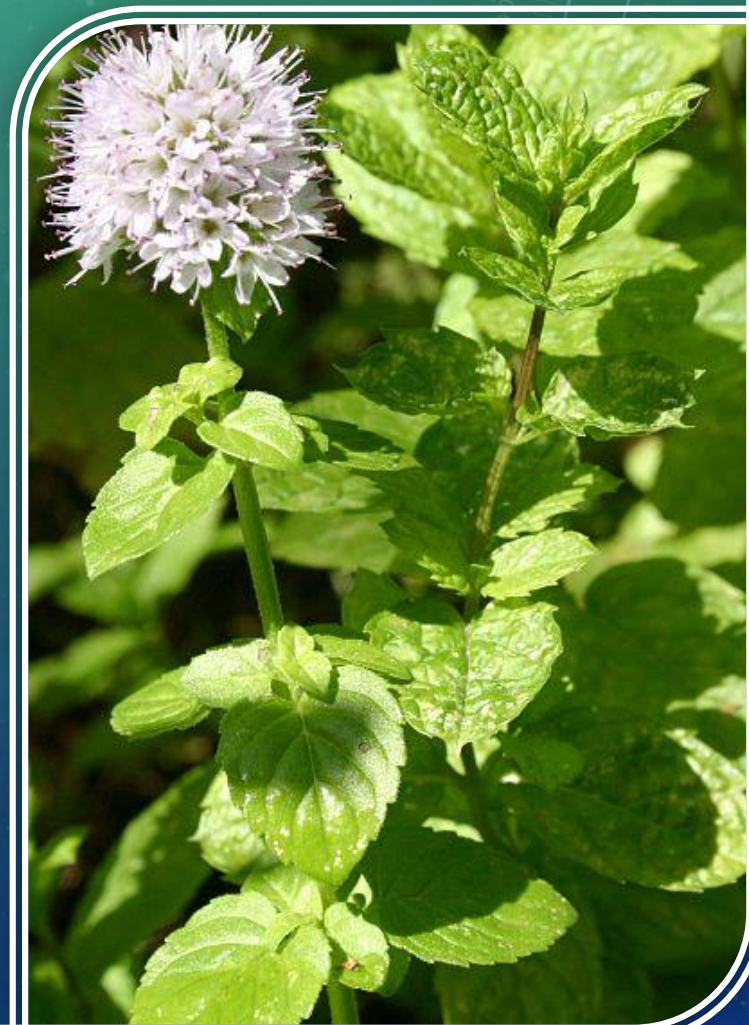
Мята широко культивируется в различных странах на разных континентах.

Это многолетнее растение, которое легко разрастается, образуя разветвленную корневую систему под слоем почвы.

Достаточно выносливое к зимним сюрпризам растение, но некоторые виды мяты могут расти не везде. И при покупке посадочного материала надо уточнять морозоустойчивость того или иного вида мяты.

Род *Mentha* имеет много видов и сортов. Это перечная мята, шоколадная, длиннолистная, яблочная, корсиканская, апельсиновая, стелющаяся и другие многочисленные гибриды и пестрые формы.

Об этих видах дальше и пойдет презентация.



# МЯТА ПЕРЕЧНАЯ



*Это растение выведено ещё в 17 веке в Англии. Листья мяты имеют четыре грани. Листья мяты перечной достигают в длину от 4 до 7 см. По краям листьев мяты перечной имеются зубцы. Листья мяты перечной бывают двух видов: тёмные красно-фиолетовые листья и светло-зелёные листья. Соответственно листья мяты перечной условно поделены на чёрную и белую мяту перечную. У мяты перечной прямой стебель, имеет неровные зубцы. Растение цветёт с июля по сентябрь розовато-красными мелкими цветами.*

*Мята перечная обладает болеутоляющими, а также сосудорасширяющими свойствами. Мята перечная улучшает пищеварение, ликвидирует тошноту, обладает желчегонными свойствами, применяется при астме, метеоризме. Отвары мяты пьют в качестве успокаивающего средства, при воспалительных процессах в бронхах, легких, а также при сердечно-сосудистых, гинекологических заболеваниях.*

*Расслабляющие и противовоспалительные свойства мяты делают ее прекрасным лекарством при болях и спазмах, таких как боли в желудке, колики, вздутие кишечника, изжога, несварение желудка, икота, головные боли, мигрень, тошнота и морская болезнь. Содержащиеся в мяте танины защищают кишечник от раздражения, что весьма полезно для снятия рези при поносе, для борьбы со спастическим запором и язвенным колитом. Горечь мяты стимулирует печень и желчный пузырь, поэтому ее используют для очищения печени и выведения камней из желчного пузыря.*

## МЯТА ШОКОЛАДНАЯ

Невысокий раскидистый кустарник с устойчивыми прямыми стеблями, размером до 40 см в высоту. Листья похожи на листья мяты обыкновенной, но более округлые и имеют темно-фиолетовый оттенок.

лечат головную боль, простуду. Она стимулирует выработку желудочного сока и желчи, что способствует пищеварению, снимает кишечные спазмы.

Мятное масло расслабляет и успокаивает сильное сердцебиение. Вдыхание мятного аромата помогает перенести тяжелые физические нагрузки, морскую болезнь, головокружение, тошноту, токсикоз. Мятное масло, разогретое на арома - лампе, умиротворяет, снимает раздражительность, помогает бросить курить и улучшает цвет.

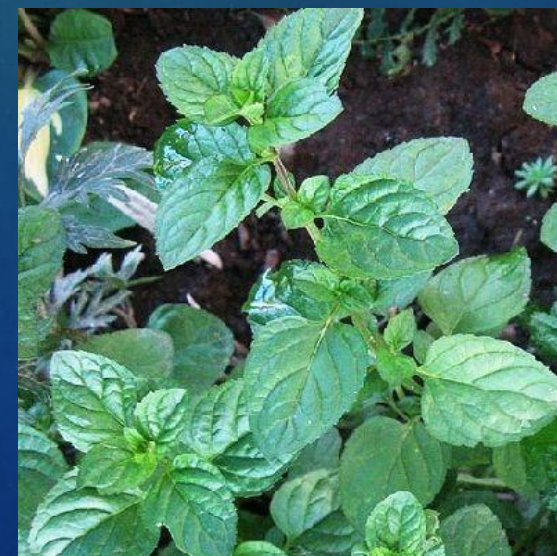


# ЯБЛОЧНАЯ И АПЕЛЬСИНОВАЯ МЯТА



Растение с крупными листьями округлой формы, края листьев морщинистые. Оказывает действие желчегонное, стимулирующее пищеварение, противовоспалительное, антимикробное, болеутоляющее, жаропонижающее, противорвотное и ветрогонное.

Очень ароматный сорт мяты. Представляет собой невысокий раскидистый кустарник с яйцевидными очень душистыми листьями светло-зеленого цвета. Размером до 30-120 см в высоту  
Листья супротивные, черешковые, яйцевидной или закругленно-ромбической формы, опушенные, душистые, светло-зеленого цвета. Полезна для организма в целом и для пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной систем, в частности. Содержит биофлавоноиды, которые используются при лечении гриппа, СПИДа, а также простудных заболеваний.



# МЕЛИССА

Многолетнее пряное растение. Имеет сильноветвистое корневище. Все растение покрыто мягкими волосками. Стебель до 120 сантиметров высоты, четырехгранный, разветвленный. Листья черешковые, супротивные, крупнозубчатые, овальные. Цветки белые или розоватые, по 3 – 5 собираются в ложные зонтики. Плод состоит из 4 орешков, крупный, черный, блестящий, яйцевидный. Цветет мелисса со 2 года жизни летом, во второй его половине, плоды спеют в середине осени.

Во многом эффект, получаемый от ее использования, обеспечивают эфирные масла, содержащиеся в ней. Они находятся в листочках растения, и их процент составляет до тридцати трех сотых. Целебные свойства растения обуславливаются имеющимся в нем маслом, оно также обладает расслабляющим и успокаивающим эффектом. Запах от масла довольно резок и напоминает лимонный. В состав масла, в свою очередь, входят цитронеллаль, цитраль, гераниол, витамин С (до ста пятидесяти миллиграммов), дубильные вещества (примерно пять процентов), олеановая, кофейная и урсоловая кислота, смола и т. п.

Прием травы стимулирует менструации, понижает артериальное давление, снимает ночную нервную дрожь, служит мочегонным средством, делает дыхание медленнее, является вяжущим гипогликемическим средством, нормализует многие сбои в сердечном ритме и снижает частоту сокращений сердца.

Кроме этого, известен эффект мелиссы как бактериостатического, снимающего воспаление и применяемого для борьбы с вирусами средства. Содержащееся в растении масло помогает при гриппе, болезни леса Семилки, герпесе, заболевании Ньюкасла, кори и многих других. Более того, мелисса увеличивает сердечную функцию, а также функции печени и мозга, помогает восстановить пищеварение и контролирует обмен веществ, снимает спазмы, устраняет жар, способствует выведению желчи из организма, снимает воспаления, является отхаркивающим и ветрогонным средством.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал о мелиссе как о растении, которое обладает лечебными свойствами. Также там было сказано, что мелисса способна укреплять и бодрить организм, хорошо помогает при закупорке мозга и способна устранять неприятный запах изо рта. Современная, традиционная медицина говорит, что трава мелиссы полезна при лечении сердечно-сосудистых, гипертонических, невралгических заболеваний, а также при астме, бессоннице, анемии и подагре.



# ЧАБРЕЦ

- Многолетнее растение-полукустарник (высотой 5–40 см) с тонкими стволиками, которые разрастаются по земле. Листочки мелкие, тонкие, овальной формы, зелёного цвета. Цветки также небольшие, розовато-фиолетовые, очень красивые. Они собраны в виде пучков на концах веточек. Плоды растения – это 4 орешка, находящиеся на дне чашки. Чабрец очень душистый и в период цветения привлекает множество пчел и бабочек. Размножается семенами или вегетативно.
- О лечебных свойствах чабреца известно еще с давних времен. В этом растении много полезных элементов, таких как горькие и дубильные вещества, смолы, камедь, жиры, олеиновая кислота, витамины В и С. Его полезные свойства проявляются в антисептическом, ранозаживляющем и дезинфицирующем воздействии на организм человека. Трава нашла свое применение в косметологии, медицине, пищевой промышленности.
- Заготовку чабреца лучше всего проводить в начале лета, ведь именно в это время он наиболее душистый и в нём много эфирных масел. Собранное сырье сушат небольшими пучками, подвешенными головками вниз в проветриваемом месте, защищенном от прямых солнечных лучей.
- Чабрец также успешно применяют при кашле, бронхите, астме, туберкулёзе, коклюше, атонии и спазмах кишечника, вздутиях живота. Он эффективно борется с такими заболеваниями как суставной и мышечный ревматизм, хорошо справляется с последствиями ушибов и высыпаниями на теле неинфекционного характера. Растение включают в состав травяных сборов, предназначенных для снятия синдрома хронической усталости.
- Препараты из чабреца незаменимы для мужского здоровья. Они предотвращают развитие простатита, устраняют половое бессилие и препятствуют преждевременному семяизвержению. В кулинарии чабрец кладут во все продукты (картофель, бобовые, колбасу, жирное мясо), когда необходимо облегчить усвоение трудно перевариваемой пищи.





# ШАЛФЕЙ

Еще Гиппократ указывал на полезные свойства растения и рекомендовал применять его для придания сил и продления молодости.

В соцветиях и листьях шалфея обнаружено 0,3–0,5 % эфирного масла, в котором содержатся уксусная кислота, ароматические смолы, муравьиная кислота, а также дубильные вещества.

В семенах шалфея находится около 20 % белка и 30 % жирного масла, которое быстро высыхает, а корни шалфея имеют в своём составе кумарин.

Растению присущи ярко выраженные противовоспалительные, антимикробные, кровоостанавливающие, общеукрепляющие свойства, а также шалфей способен повышать секреторную активность пищеварительного тракта, увеличивать выделение желудочного сока и может уменьшать повышенное потоотделение.

Лекарственные свойства этой лечебной травы обусловили её применение, а именно то, что шалфей используется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек, различных вирусных инфекций. Шалфей лекарственный также хорошо подходит для лечения ангины, бронхита, паротита, гингивита, радикулита, полиартрита, неврита, даже для лечения диабета, гинекологических и кожных болезней, ран, язв, фурункулов, ожогов, снятия приступов астмы, и многого другого. Этот список можно ещё очень долго продолжать.

Лекарственным сырьем у шалфея служат листья и верхушки растения с цветками.

Многолетний полукустарник высотой до 1 метра, имеющий ароматный сильный запах. Корень деревянистый, мощный. Стебли внизу деревянистые, ветвистые, четырехгранные, в основании имеют густооблиственные побеги. Листья накрест супротивные, продолговатые, черешковые, опушенные, морщинистые, внизу сероватые, при цветении становятся серебристыми. Соцветия состоят из 6 или 7 десятицветковых ложных мутовок. Цветочки двугубые, сине-фиолетовые, цветут в июне – июле. Плод состоит из 4 односеменных орешков. Созревают в сентябре. Семена гладкие, яйцевидно-округлые, темно-бурые или черные.



# ЛИСТЬЯ СМОРОДИНЫ

Наверное, всем известно, что черную смородину называют кладезем витаминов. Ягоды содержат большое количество полезных веществ. Есть в их составе витамин А, С, Р, витамины группы В. Есть пектины, полезные природные сахара, а также фосфорная кислота, каротин и ценное эфирное масло.

Но и листья кустарника не менее ценны. Как свежие, так и высушенные листья черной смородины содержат много ценных минералов - магния, марганца, серебра, серы, цинка свинца, меди. Есть в них фитонциды, антиоксиданты, дубильные вещества. Много в листьях витамина С, даже больше, чем в самих ягодах.

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ, витаминам, эфирным маслам, другим биологически активным веществам, листья используют в качестве общеукрепляющего, антисептического средства. Из них готовят отвары, настои, которые используют при лечении подагры, хронических гастритов, сердечнососудистых заболеваний. Наружно их можно применять для облегчения состояния при экземе, для лечения дерматитов, глазных заболеваний.

Кроме того, полезные свойства листьев позволяют использовать их при комплексном лечении печени, органов дыхания, а также применяют для лечения мочекаменной болезни. Настой, отвар из них рекомендуют принимать при атеросклерозе. Чай из смородинового листа поможет повысить иммунитет и повысить сопротивляемость организма человека к возникновению простудных заболеваний.

Настой из листьев рекомендуется регулярно принимать людям пожилого возраста. Это средство поможет им укрепить сердечнососудистую систему, облегчит симптомы подагры, ревматизма. Настой, как мы уже говорили, служит отличным средством профилактики атеросклероза, что особенно актуально с наступлением пожилого возраста.

Помимо вышеперечисленных свойств, лечебные средства, приготовленные из листьев черной смородины, применяют для укрепления кровеносных сосудов, принимают для поддержания нормальной деятельности головного мозга. Регулярный прием отвара способствует уничтожению патогенных организмов в пищеварительном тракте, а также удаляет из организма избыток мочевой кислоты, желчи.

★ *Помните, что, несмотря на пользу черносмородиновых листьев, средства из них нельзя использовать при обострении гастритов, язвенной болезни, обусловленных избытком желудочной кислоты.*



# ЛЕСНАЯ ЗЕМЛЯНИКА

Как мы уже знаем, из листьев земляники, да и из самих высушенных ягод можно заваривать чай. Кстати, вариант высушить листья и ягоды, и таким образом заготовить их на более холодный период года – на самом деле, не требует от вас каких-то особых усилий, но вот если вы не поленитесь и сделаете это, то с помощью такого чая из земляники (а, он, к слову сказать – необычайно вкусный и ароматный) сумеете очистить свой организм от шлаков и токсинов, избавиться от проблемы повышенного потоотделения, и побороть простуду в самом начале, не оставив ей шанса на то, что она уложит вас в постель и отправит на больничный. К тому же, этот напиток обладает тонизирующим свойством и его обожают дети, которым, как мы уже знаем, польза земляники тоже нужна.



# ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ



*Липовый чай – вкусный и полезный напиток, получаемый из цветков липового дерева. Характерной чертой этого напитка считается душистый медовый аромат и очень приятный сладковатый вкус. Сладость липовому чаю придают природные сахара, содержащиеся в липовых цветках.*

*Правильно заваренный липовый чай содержит витамин С, каротин, дубильные вещества, флавоноиды, эфирные масла и гликозиды. Этот напиток известен своим жаропонижающим, потогонным, противовоспалительным и отхаркивающим действием. стакан горячего липового чая с ложкой меда помогает устранить первые симптомы простуды, снижает температуру и выводит токсины из организма. Уже много лет чай из липы считается непревзойденным помощником при борьбе с фарингитом, хроническим бронхитом, трахеитом, воспалением легких и прочими заболеваниями дыхательных путей.*

*Благодаря активному мочегонному действию этот напиток рекомендуется употреблять при мочекаменной болезни, цистите, пиелонефрите и воспалении мочевыводящих путей.*

*Справиться с бессонницей поможет некрепкий настой липы, выпитый перед сном. Он способствует снятию нервного напряжения и позволяет расслабиться.*

*Очень полезен чай из липы для женского организма, особенно в период климакса или в случае нарушения менструального цикла. Это объясняется тем, что чай содержит фитогормоны, очень схожие с женскими половыми гормонами.*

*Липовый чай, бесспорно, обладает рядом крайне полезных свойств. Однако употреблять его часто и в больших количествах все же не следует, ведь этот напиток относится к числу лечебных средств. В первую очередь это предостережение касается людей, страдающих нарушениями нервной системы или сердечными заболеваниями, так как липовый цвет активизирует защитные функции организма, что приводит к повышенной нагрузке на сердце и нервному перевозбуждению.*



# ШИПОВНИК

*Шиповник, дикая роза, шиповник обыкновенный – так в народе и в медицине называют это растение. В настоящее время насчитывается порядка ста видов шиповника. Он представляет собой невысокий куст (не выше 2,5 метров), имеющий дугоподобно свисающие ветви, покрытые серповидными крепкими шипами.*

*Плоды шиповника имеют округлую форму до двадцати миллиметров длиной, краснооранжевые, с большим количеством волосатых семечек.*

*Чем полезен шиповник – ответить не сложно. Прежде всего в нем содержится огромное количество витаминов – таких как рибофлавин, каротин, Е, К, Р, В2, и, конечно же, большое количество витамина С. В растительном мире плоды этого растения имеют самую большую витаминную активность.*

*Отвар шиповника содержит вещества, которые способствуют понижению уровня холестерина. В настоящее время десятки людей во всем мире страдают от проблем со здоровьем, связанных с холестерином; чтобы снизить его уровень, врачи в некоторых странах начали рекомендовать не только вносить изменения в рацион, но и регулярно пить отвар шиповника.*

*В чае из шиповника содержится большое количество антиоксидантов, таких как каротиноиды, флавоноиды, полифенолы, и другие. Они защищают организм от воздействия свободных радикалов, и уменьшают вероятность развития некоторых видов рака и сердечно-сосудистых заболеваний.*



*Чай с шиповником может вызвать такие побочные эффекты, как тошнота, рвота, понос, запор, изжога, желудочные спазмы, вялость, головная боль, проблемы со сном. Отметим, что на подавляющее большинство людей шиповниковый чай влияет благотворно, а побочные действия возникают, как правило, лишь у тех, кто пьет его слишком часто и в очень больших количествах.*

*ОПРОС, ПРОВЕДЕННЫЙ СРЕДИ ЛЮДЕЙ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИХ ЧАЙ, ПОКАЗЫВАЕТ*

**Кол-во людей, выбравших тот или иной вид чая**

