

*Лечит мята невралгию,
А свекла - гипертонию,
Земляника гонит соль,
А шалфей - зубную боль,
Арбуз кушай при нефрите,
А бруснику - при артрите,
Чтобы было больше сил,
Не забудь про девясил.*

*Клюква вылечит цистит,
Редька - кашель и бронхит,
Головную боль - калина,
А простуду - чай с малиной.
Печень подлечи рябиной,
Сердце - мятой и калиной,
Чтоб не ведать диабета,
Топинамбур ешь все лето.*

*Астму вылечи иссопом,
Мочевой пузырь - укропом.
Раны, язвы, геморрой
Подорожником промой.
Коль отеки у тебя -
Хвощ попей и семя льна,
Мажь мозоли чистотелом,
А веснушки - тертым хреном.*

*Зверобой не забывай
Чай с ним чаще потребляй,
Пей шиповника настой,
Будешь бодрый, молодой.*



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

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:

1 чайная ложка — 5 г (сухого вещества)

1 десертная ложка — 15 г (сухого вещества)

1 столовая ложка — 20 г (сухого вещества)



Пусть Вы и Ваши

друзья будут

здоровы!

Муниципальное
общеобразовательное учреждение
Северная средняя школа

Рецепты травяного чая



Группа «Айболит»