Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7 г. Туймазы
муниципального района Туймазинский район
Республики Башкортостан

Исследовательская работа

# ВИТАМИННЫЙ ФИТОЧАЙ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**НОМИНАЦИЯ «НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ»**

Выполнил: **Валеев Тимур,**
3 б класс МБОУ СОШ № 7
Руководитель **Гареева И.В.,**
учитель начальных классов

Туймазы, 2017

## Содержание

**Введение** 3

**Глава I. Фитотерапия. История развития**

I.1. Из истории фиточая 5

I.2. Чаи из лекарственных трав 5

I.3. Назначение фиточая 6

I.4. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений 6

**Выводы по главе I** 7

**Глава II. Исследование влияния полезных свойств витаминного фиточая на организм человека**

II.1. За сведениями на предприятие «Травы Башкирии» 8

II.2. Опрос. Что известно нашим сверстникам 8

II.3. Пополняем багаж знаний 9

II.4. Готовим чай для будущего эксперимента 9

II.5. Фито-бар в классе 10

II.6. Рецепты для оздоровления 10

**Выводы по главе II** 11

**Заключение** 12

**Список литературы** 13

**Тезаурус** 14

**Приложения**

# Введение

Здесь в зарослях лесных, где всё для сердца мило,
Где чистым воздухом так сладостно дышать,
Есть в травах и цветах целительная сила,
Для всех умеющих их тайну разгадать.
В. Рождественский

Нет, наверное, ни одного человека на земле, не попробовавшего хоть раз чай. У многих это любимый напиток. И я очень люблю чай, а особенно чай с травами. Он очень вкусный и полезный. Я всегда с интересом наблюдал за тем, как мама его делает, какие травы она туда добавляет. Мне стало интересно, как называются эти травы, где и как их собирают, чем полезен чай из лекарственных трав. Мы решили провести свое исследование на тему «Витаминный фиточай и его влияние на организм человека»

**Цель работы:** выявить влияние полезных свойств витаминного фиточая на организм человека.

**Задачи**, которые предстоит решить для достижения цели:

1. Проанализировать и систематизировать материал, представленный в научной и специальной литературе.
2. Побывать на предприятии по изготовлению травяных чаев.
3. Провести опрос: выяснить отношение окружающих к травяному чаю.
4. Совместно с одноклассниками изготовить книгу «Лекарственные травы Туймазинского района Республики Башкортостан используемые при изготовлении чая из трав».
5. Организовать поиск и сбор витаминосодержащих растений, изготовить чай самостоятельно.
6. Организовать в классе витаминный фитобар, подключив фельдшера школы.
7. Проанализировать результаты опроса об изменения в самочувствии одноклассников – участников эксперимента.
8. Составить сборник рецептов приготовления и употребления витаминных напитков.

**Объект** исследования – травяные чаи.

**Предмет** исследования – воздействие фиточая на организм человека.

**Гипотеза** исследования заключается в следующем: предположим, что витаминный фиточай поможет сократить количество заболеваний, повысить иммунитет человека.

**Методы исследования**: поиск и сбор информации, интервьюирование, опрос, анализ данных, наблюдение.

**Продуктом нашей работы** станет сборник рецептов «Чай вкусный и полезный» и фиточай «Витаминный» собственного производства.

Теоретическую значимость исследования заключается в том, что полученные результаты исследования расширяют представления о возможностях использования травяных чаев в целях укрепления здоровья. Практическая значимость состоит в организации фитобара.

Основные этапы исследования – изучение теоретической и научной стороны вопроса, эмпирическое исследование (встречи, беседы, наблюдение, качественная и количественная обработка полученных результатов).

Базу исследования составили учащиеся МБОУ СОШ №7.

# Глава I. Фитотерапия. История развития
## I.1. Из истории фиточая

Непрекращающиеся археологические исследования обнаруживают все новые данные об использовании растений для лечения разными древнейшими народами мира.

Лекари Шумера из стеблей и корней растений изготавливали порошки и настои. Они считали, что груши и фиги обладают целебными свойствами, а молодые побеги ивы и сливового дерева, иглы сосны и пихты, высушенные и растертые, применяли в качестве компонента припарок и компрессов. Следовательно, уже не менее 80 веков назад люди применяли для лечения простейшие лечебные препараты из растений [2, с.241].

Вавилоняне, пришедшие на смену шумерийцам в XI веке до н. э., а затем ассирийцы широко использовали растения в лечебных целях. Вавилоняне применяли сотни лекарственных растений, в том числе корень солодки, льняное семя, дурман, белену, молодые почки различных растений. Они вывозили их и в другие страны.

Вавилоняне уже тогда заметили, что солнечный свет вредно действует на лечебные свойства собранных растений, поэтому высушивали их в тени, что рекомендуется и современными руководствами по сбору и сушке лекарственных растений.

Часть глиняных табличек, обнаруженных в библиотеке ассирийского царя Ассурбанипала (VII век до н. э.), содержит описание лекарственных средств с указанием заболеваний, при которых они применяются, и способы употребления. В столице Ассирии Ниневии - был сад лекарственных растений [2].

В современной медицине существует множество разнообразных направлений. Одно из самых распространенных на сегодняшний день - народная медицина.

Фитотерапия и в русской народной медицине, и в народной медицине континентов и всех времен была основным видом лечения, т.к. растительный мир предлагал человеку обширный и доступный набор лечебных средств. Эти лечебные средства можно принимать и в виде фиточая [3, с.49].

Само понятие «фиточай» на Западе, а теперь и в России неразрывно связано с модой на здоровое питание. Очевидно, приставка «фито-» призвана показать, что напиток состоит из лечебных трав, а название «чай» показывает, что готовить и употреблять его можно точно так же, как и обычный чай [4, с.66].

## I.2. Чаи из лекарственных трав

Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых лекарственных растений, это напитки, обладающие лечебными свойствами. По своему назначению они делятся на витаминные, профилактические и лечебные.

Витаминные чаи готовят из пищевых и лекарственных растений, содержащих большое количество витаминов и минеральных веществ.

Профилактические чаи из трав отличаются направленностью воздействия. К примеру, чай может быть успокоительным, противовоспалительным, противомикробным и так далее.

Лечебные чаи отличаются большим содержанием биологически активных веществ. Такие чаи стимулируют обмен веществ, повышают защитные силы организма.

В домашних условиях лечебный чай обычно готовят из одного, двух и более лекарственных растений [5, с.20].

## I.3. Назначение фиточая

Существуют самые разнообразные полезные свойства фиточаев. В основном фиточаи используют:

- для оказания успокаивающего действия;
- для нормализации работы сердца;
- для желудка и нормализации пищеварения;
- для очищения организма;
- для повышения энергетического тонуса организма;
- для нормализации состояния нервной системы;
- для укрепления иммунной системы;
- для пополнения организма антиоксидантами;
- против простудных заболеваний;
- для стимулирования работы внутренних органов [1].

## I.4. Сбор, сушка и хранение лекарственных растений

Правильная заготовка растений — один из основных факторов получения доброкачественного сырья. Лекарственное сырье необходимо заготавливать только в хорошую, сухую погоду, в дневные часы, когда растения обсохнут от дождя и росы, так как, покрытые влагой, они медленно высыхают, и в то же время меняется их натуральная окраска. В дневное время суток заготавливают основную массу растений, у которых действующие вещества содержатся в надземных органах. Корни и

корневища (подземные органы) можно заготавливать в любое время и при любой погоде, так как в большинстве случаев перед сушкой промывают. При заготовке лекарственных растений следует ориентироваться на те сроки, которые приводятся в календаре сбора лекарственных растений. Собирают только те органы и части растения, в которых накапливается максимальное количество биологически активных веществ.

**Сбор.** Траву (без грубых частей) обычно собирают в начале цветения, срезая ножом или секатором. Цветки и соцветия собирают в начале фазы цветения, срывая их чаще всего руками. Заготавливают вполне распустившиеся цветки, но не отцветающие. Наиболее богаты биологически активными веществами созревшие плоды и семена. Поэтому их собирают выборочно, по мере полного созревания. Сбор корней, корневищ, клубней и луковиц проводят обычно в период отмирания надземных частей, когда растения переходят в период покоя (конец лета - осень). Их можно собирать и рано весной, до начала отрастания надземных органов.

**Сушка**. Различные виды сырья сушат при разной температуре.

**Хранение**. Высушенные растения укладывают в плотно заделанные ящики или корзины, обложенные внутри бумагой, в бумажные пакеты или мешки из ткани. Если сырье содержит эфирное масло или другие летучие вещества, то его следует хранить в стеклянных банках с притертой пробкой или плотно закрываемой крышкой [1, с.84].

## Выводы по главе I

В результате анализа изученной литературы, мы пришли к следующим выводам:

- Сила целебных трав была известна еще древним знахарям. Из глубины веков дошли до нас лекарские книги, содержащие описание способов лечения травами.
- Правильная заготовка лекарственного сырья позволит сохранить максимальное количество полезных веществ.
- Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом.

# Глава II. Исследование влияния полезных свойств витаминного фиточая на организм человека

## II.1. За сведениями на предприятие «Травы Башкирии»

Через Интернет мы узнали о том, что у нас в Башкирии есть фабрика по производству чая из лекарственных трав «Травы Башкирии», она находится в городе Уфа. Мы побывали там, своими глазами увидели процесс производства чая. Побывали на складе, где хранят травы. Посмотрели, как готовую смесь трав на оборудовании упаковывают в специальную тару. Побывали в цеху, где чай упаковывают в коробки, а затем заворачивают в полиэтилен. Также мы узнали, что процесс изготовления чая идет по технологическим правилам и нормам и строго контролируется, т.к. от их соблюдения зависит здоровье людей. Это была очень интересная и познавательная поездка (Приложение 1).

Вывод. Проблема актуальна. В республике ведется работа по укреплению здоровья посредством фитотерапии.

## II.2. Опрос. Что известно нашим сверстникам

Мы решили провести эксперимент по употреблению витаминного фиточая и выявить его влияние на организм человека. Перед началом эксперимента решили выяснить, что знают о пользе фиточая наши одноклассники и готовы ли они к участию в эксперименте. Мы разработали опросник и провели опрос (Приложение 2).

На первый вопрос «Какие лекарственные растения вы знаете?» 19 человек из 25 опрашиваемых (76%) смогли перечислить 2-3 вида, 6 учащимся (24%) знакомы 4 и более наименований. На второй вопрос «Можно ли заменить таблетки лекарственными растениями?» ответили «да» 23 опрашиваемых (92%), «нет» 2 человека (8%), «не знаю» 0 учащихся (0%). На третий вопрос «При каких заболеваниях вы чаще всего используете лекарственные растения, какие?» наиболее популярны ответы: простуда, насморк, кашель, грипп, ангина. На четвертый вопрос «Согласен ли ты участвовать в эксперименте по употреблению фиточая и наблюдению за своим здоровьем?» положительный ответ дали 25 учащихся, что составило 100%.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что окружающие недостаточно владеют информацией о пользе лекарственных трав и возможностях применения витаминных чаев, отсюда и отрицательное отношение некоторых опрашиваемых.

## II.3. Пополняем багаж знаний

Проанализировав результаты анкет, мы решили восполнить пробел в знаниях лекарственных трав. Для этой цели мы привлекли всех желающих одноклассников. Нами было решено изучить лекарственные травы Башкирии. Совместно разработали план действий. Каждый из участников взялся найти материал о каком-либо лекарственном растении и выполнить иллюстрацию. Совместными усилиями у нас получилась целая книга. Назвали мы ее «Лекарственные травы Туймазинского района Республики Башкортостан, используемые при изготовлении чая из трав» (Приложение 3).

## II.4. Готовим чай для будущего эксперимента

Изучив специальную литературу, мы узнали, что очень важно правильно заготовить лекарственные травы: лекарственное сырье необходимо заготавливать только в хорошую, сухую погоду, в дневные часы, когда растения обсохнут от дождя и росы.

Лекарственные травы собирали в июне – июле месяце. Сушили дома на бумаге, в течение дня несколько раз переворачивали. Важно, чтобы при сушке на лекарственные травы не падал солнечный свет. Часть трав мы оставили для гербария.

Для приготовления чая мы решили использовать душицу, зверобой, иван-чай, мяту лесную, листья черной смородины и листья земляники. Почему?

Душица - это хорошее антибактериальное средство, успокаивает нервную систему, а также нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Содержит витамины А, В, С, Е.

Зверобой - называют травой от 99 болезней. Его используют в качестве антибактериального, болеутоляющего, ранозаживляющего средства, положительно влияет на нервную систему. Содержит витамины А, В С, Е.

Иван-чай - хорошее противовоспалительное средство, укрепляет иммунитет, нервную систему, содержит витамины В, С.

Мята лесная - обладают успокаивающим, противовоспалительным, болеутоляющим свойством. Мяту используют для нормализации работы пищеварительной системы. Содержит витамины А, С, В.

Листья черной смородины и листья земляники - повышают иммунную систему, укрепляют организм, избавляют от простуды, содержат большое количество витамина С.

У душицы использовали только цветки, у иван-чая – листья, у зверобоя, мяты, листьев смородины и земляники убрали стебли. После того

как травы высохли, мы изготовили из них чай. Готовый чай упаковали в бумажные пакеты (Приложение 4).

Вывод. Изготовить действительно полезный чай можно, лишь соблюдая условия сбора, сушки и хранения лекарственных трав.

## II.5. Фито-бар в классе

На очередном этапе исследования мы решили провести эксперимент по употреблению фиточая желающими. Узнали у фельдшера школы Гирфановой Р.Н., нет ли детей-аллергиков в нашем классе. С помощью расписок от родителей мы отобрали группу участников эксперимента из 23 учащихся.

Организовали в классе фито-бар. В фито-баре установили гербарии, чтобы одноклассники видели, из каких трав изготовлен чай и какие лекарственные травы можно использовать при производстве чая (Приложение 5).

Свой выбор остановили на витаминном чае, изготовленном нами самими, т.к. консультаций с педиатром по каждому ребенку не проводили. А витаминный чай, можно принимать практически постоянно.

Мы адаптировали для себя рекомендации по применению витаминных чаев. Согласно этим рекомендациям провели 2 курса оздоровления в октябре-ноябре 2016 года. По окончании эксперимента мы обратили внимание на то, что по сравнению с предыдущим годом количество простудных заболеваний уменьшилось. В 2015 году болело 5 человек, в 2016 году – 2 человека, т.е. на 3 человека меньше (Приложение 6). В результате опроса участников выяснилось, что пить витаминный чай им понравилось. Учащиеся отметили, что у них улучшилось настроение, поднялась работоспособность.

Вывод. Заботиться о своем здоровье можно самим. Витаминный фиточай помогает сократить количество заболеваний, т.к. в осенне-зимний период не было ни одного случая заболеваний ОРЗ или ОРВИ среди участников эксперимента.

## II.6. Рецепты для оздоровления

На заключительном этапе исследования мы пришли к выводу, что нами накоплено достаточно сведений, чтобы ими можно было поделиться с желающими укреплять здоровье при помощи фитотерапии.

В рамках районного этапа Всероссийского конкурса «Юннат-2016» нами был изготовлена композиция «Фито-бар» с информацией о применении фиточая. По результатам конкурса мы заняли I место.

Также было решено выпустить книгу «Пьем чай с пользой», чтобы наши исследования и эксперименты помогли всем, кто заинтересуется (Приложение 7).

## Выводы по главе II

В результате опытно-экспериментального исследования мы пришли к выводам:

- Затронутая в исследовании проблема не нова, но актуальна. В республике ведется работа по укреплению здоровья посредством фитотерапии.
- Одноклассники недостаточно владеют информацией о пользе лекарственных трав и возможностях применения витаминных чаев, отсюда и отрицательное отношение некоторых.
- Изготовить полезный витаминный чай можно самим, следует лишь соблюдать условия сбора, сушки и хранения лекарственных трав.
- В периоды осенне-весенних простуд можно проходить профилактический курс применения фиточаев для укрепления иммунитета даже без консультаций врача (следует только исключить аллергию на те или иные травы).

# Заключение

XXI век – век новых технологий и, к сожалению, новых болезней. Значение лекарственных растений для здоровья современного человека трудно переоценить: минимум побочных действий, максимум полезных свойств, многочисленные защитные и лечебные механизмы, возможность оздоравливать и детей, и взрослых. Лекарственные растения можно вырастить, собрать в лесу.

В ходе исследования выяснилось, что в нашей местности произрастает огромнейшее число лекарственных растений. В ходе исследования были выполнены все поставленные задачи:

- изучили и систематизировали материал по теме исследования;
- побывали на предприятии «Травы Башкирии» и увидели производство фиточая;
- провели анкетирование среди одноклассников и выявили пробелы в знаниях о многообразии лекарственных трав и их пользе для укрепления здоровья;
- нашли, собрали и обработали в соответствии с правилами витаминосодержащие растения: душицу, зверобой, иван-чай, мяту лесную, листья черной смородины и листья земляники;
- организовали в классе фито-бар, провели 3 курса оздоровления учащихся, а затем опросили их на предмет видимых изменений в самочувствии;
- выпустили книгу «Пьем чай с пользой» с рецептами и рекомендациями по употреблению различных видов чая.

В ходе исследования была подтверждена гипотеза. Витаминный фиточай помогает сократить количество заболеваний, так как в осенний период по сравнению с предыдущим годом количество простудных заболеваний среди участников эксперимента уменьшилось.

Можем утверждать, что цели исследования мы достигли.

## Литература

1. Зуевская Е./ред. - Волшебные листочки: Энциклопедия чая. Издательство Студии Артемия Лебедева; 2014, 245с.
2. Нестеровская А.Ю. и др. Энциклопедия травяных чаев. Издательство: Крон-Пресс. 1997, 592с.
3. Полевая М.А. Чай, от болезней выручай! Издательство: Весь. 2004, 89с.
4. Починок О.П. Ваш доктор чай. Травяной чай. Изд-во: СПб Лениздат; 2004, 128с.
5. Худрэт Джессика. Целительные травяные чаи. Рецепты для крепкого здоровья и долголетия. Издательство: Контэнт; 2011, 64с.

## Интернет-ресурс

1. Лечебные чаи из лекарственных растений: http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/3746b93e2634c3ccc32576220076ebda
2. Чаи из трав: http://www.svastour.ru/uaz/chai-iz-trav.php

## Тезаурус

1. Антиоксиданты – природные или синтетические вещества, замедляющие или предотвращающие окисление органических соединений.
2. Компонент – составная часть чего-нибудь.
3. Стимулирование – метод воздействия.
4. Тонус – жизнедеятельность, активность, возбуждение.
5. Фактор – обстоятельство, способствующее какому-либо процессу, явлению.
6. Фитотерапия – лечение лекарственными растениями.

Приложение 1

**На предприятии «Травы Башкирии»**

процесс производства чая

… на складе, где хранят травы

готовую смесь трав на оборудовании упаковывают в специальную тару

чай упаковывают в коробки, а затем заворачивают в полиэтилен

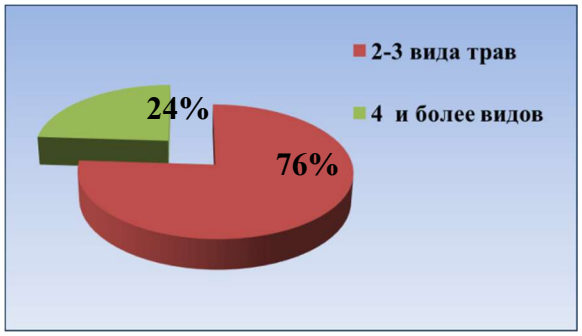
Приложение 2

## Опрос «Лекарственные растения в нашей жизни»

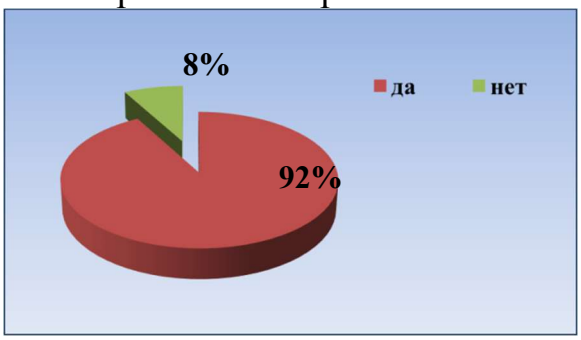
1. Какие лекарственные растения вы знаете?
2. Можно ли заменить таблетки лекарственными растениями?
3. При каких заболеваниях вы чаще всего используете лекарственные растения, какие?
4. Согласен ли ты участвовать в эксперименте по употреблению фиточая и наблюдению за своим здоровьем?

## Анализ данных

1. Какие лекарственные растения вы знаете?




2. Можно ли заменить таблетки лекарственными растениями?

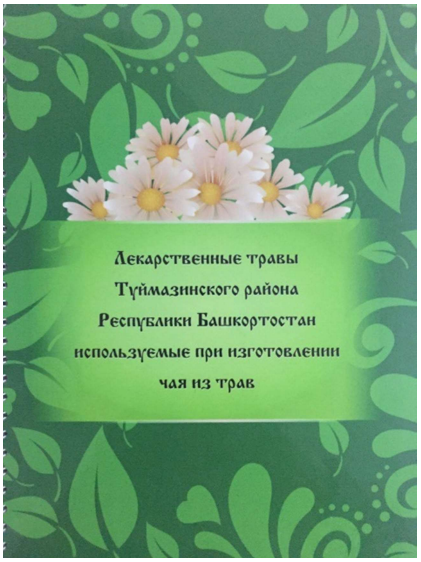


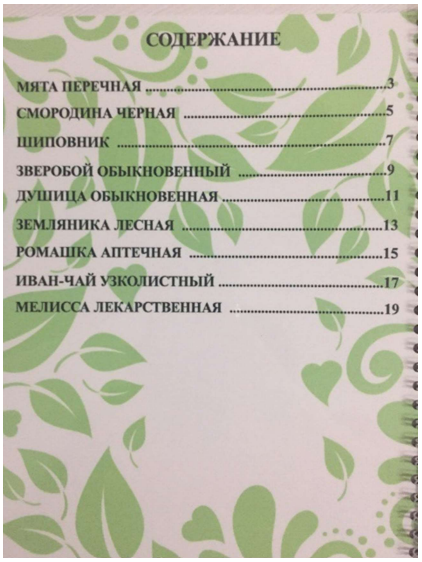

3. При каких заболеваниях вы чаще всего используете лекарственные растения, какие?
   - ***простуда***
   - ***насморк***
   - ***кашель***
   - ***грипп***
   - ***ангина***

4. Согласен ли ты участвовать в эксперименте по употреблению фиточая и наблюдению за своим здоровьем?

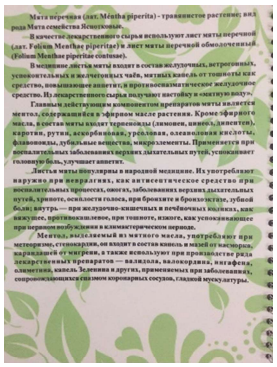
Приложение 3

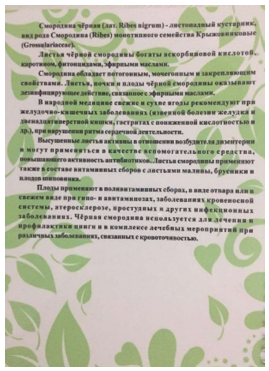
# Сборник «Лекарственные травы Туймазинского района Республики Башкортостан, используемые при изготовлении чая из трав»



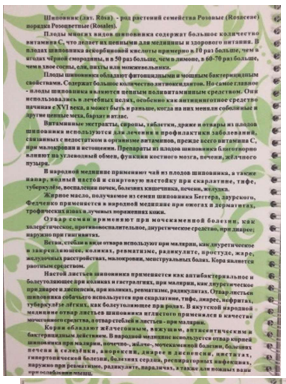




Странички книги

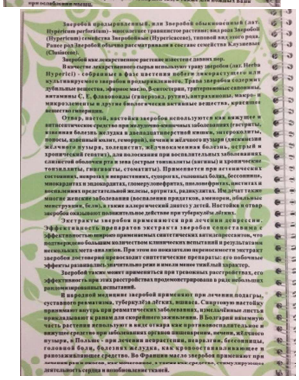




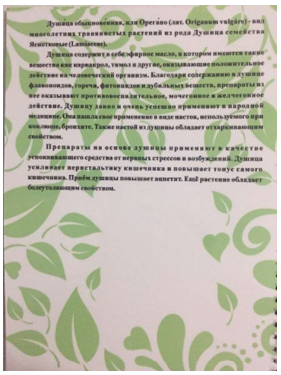
ШИПОВНИК



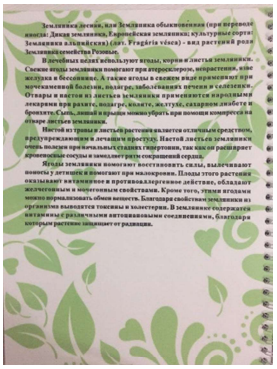
ЗВЕРОБОЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ



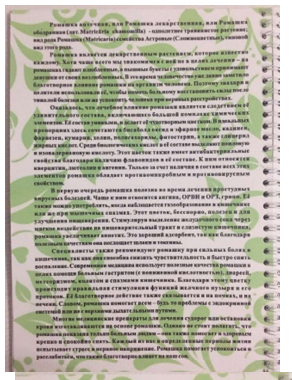
ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ



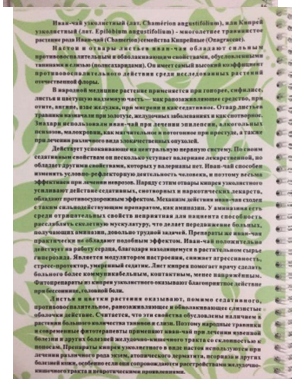
ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ



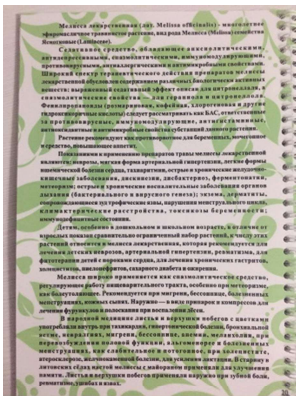
РОМАШКА АПТЕЧНАЯ



ИВАН-ЧАЙ УЗКОЛИСТНЫЙ



МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ



Приложение 4

**Готовим чай «Витаминка» для эксперимента**

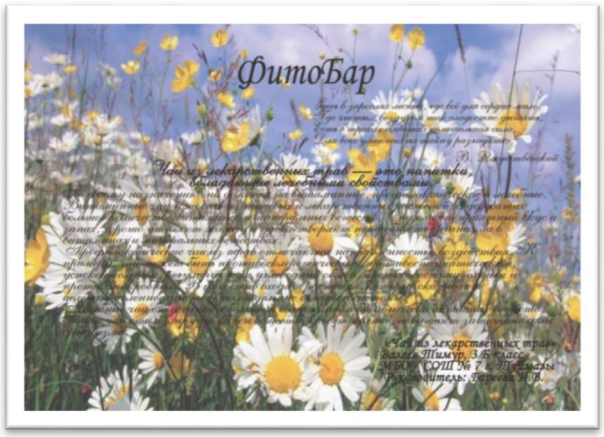
Сбор и сушка сырья

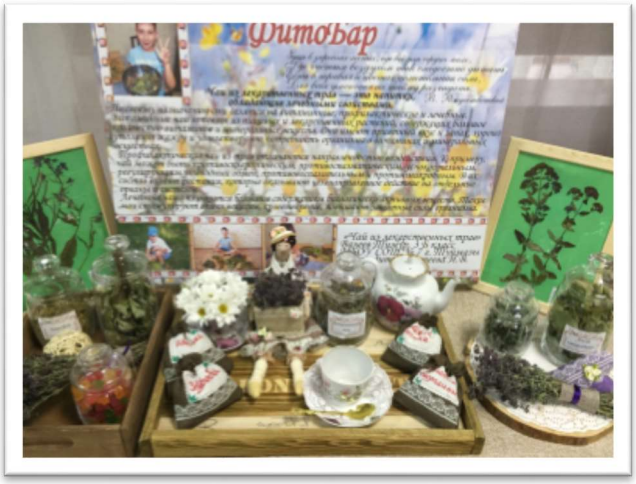
Смесь из трав для чая

Чай готов!

Приложение 5

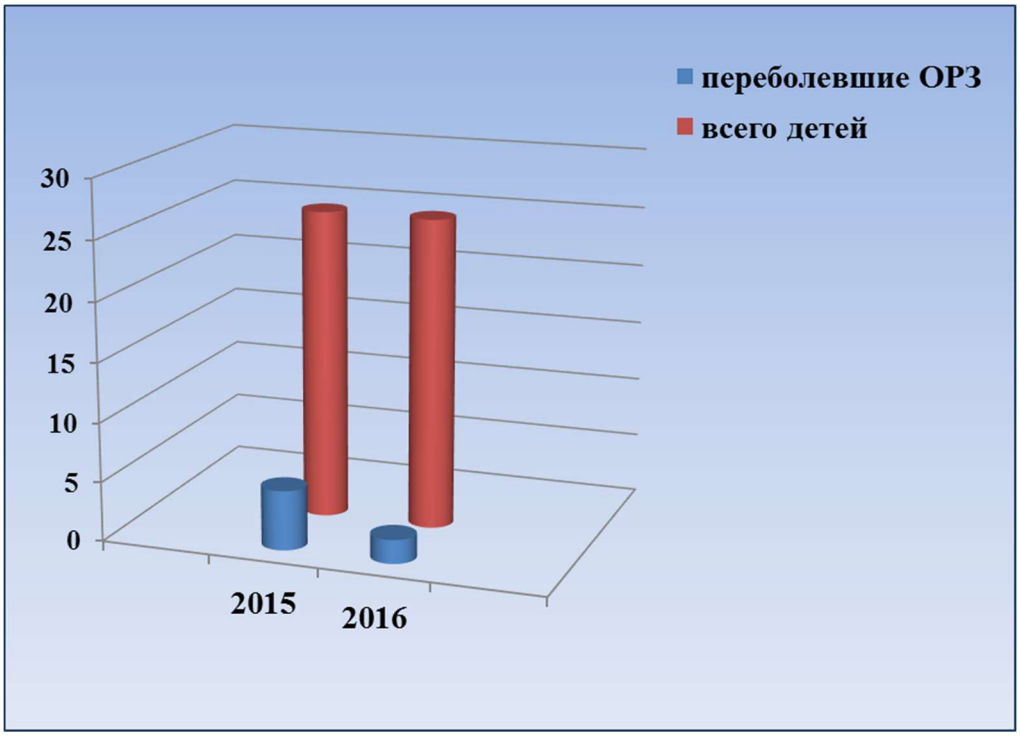
## Фито-бар в классе



Приложение 6

**Анализ заболеваемости простудными заболеваниями экспериментальной группы учащихся**




**2015г. – 5ч.**

**2016г. – 2ч.**

Приложение 7

## Районный этап Всероссийского конкурса «Юннат-2016»

ГРАМОТА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
дворец детского (юношеского) творчества г. Туймазы
муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан

НАГРАЖДАЕТ

Валеева Тимура,

ученика (цу) МБОУ СОШ №7 г. Туймазы

руководитель Гареева И.В.,

занявшего (ую) I место

в районном этапе Всероссийского конкурса

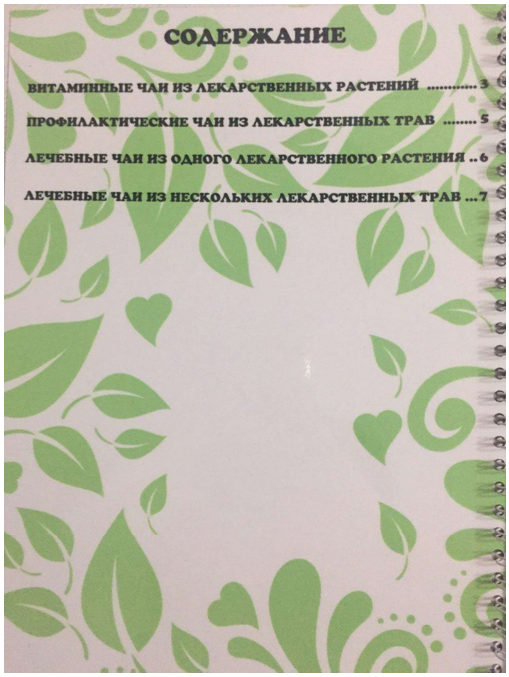
«Юннат - 2016»

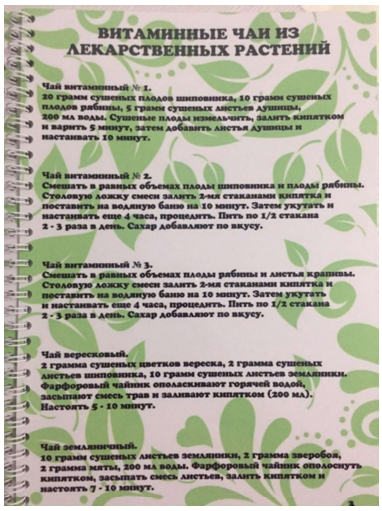
в номинации «Фабрика здоровья».

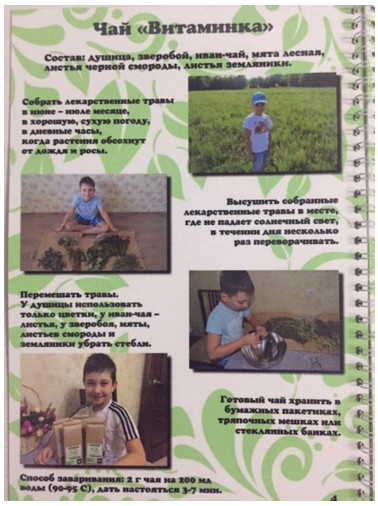
Директор Г.Р. Нигматуллина

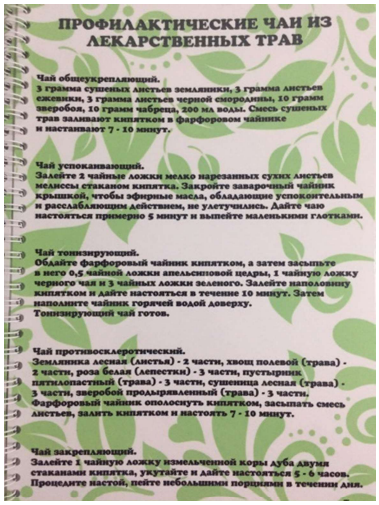
Туймазы
2016г.

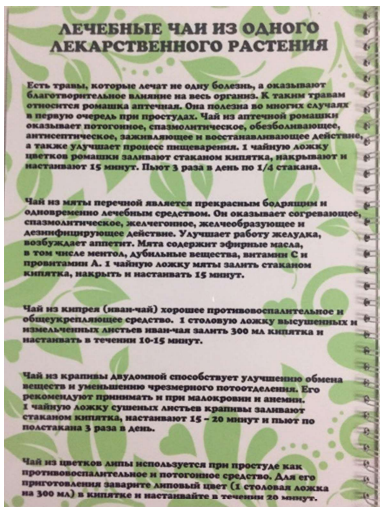
## Книга «Пьем чай с пользой»

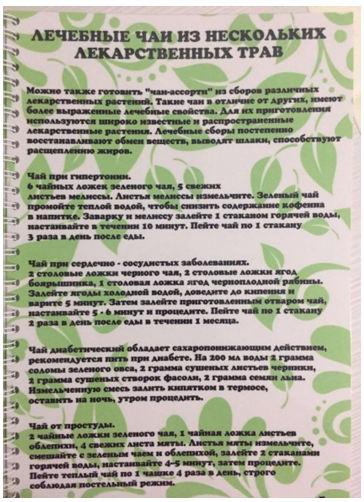


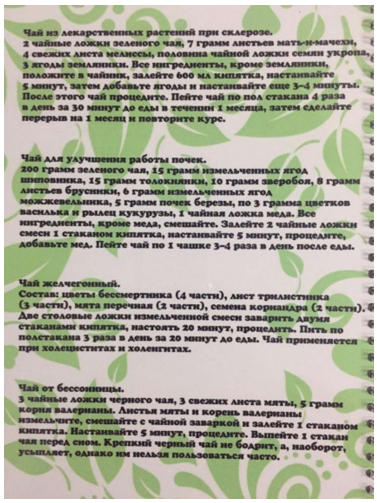

ВИТАМИННЫЕ ЧАИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ
Чай витаминный № 1.
20 грамм сушеных плодов шиповника, 10 грамм сушеных плодов рябины, 5 грамм сушеных листьев душицы, 200 мл воды. Сушеные плоды измельчить, залить кипятком и варить 5 минут, затем добавить листья душицы и настаивать 10 минут.
Чай витаминный № 2.
Смешать в равных объемах плоды шиповника и плоды рябины. Столовую ложку смеси залить 2-мя стаканами кипятка и поставить на водяную баню на 10 минут. Затем укутать и настаивать еще 4 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 - 3 раза в день. Сахар добавляют по вкусу.
Чай витаминный № 3.
Смешать в равных объемах плоды рябины и листья крапивы. Столовую ложку смеси залить 2-мя стаканами кипятка и поставить на водяную баню на 10 минут. Затем укутать и настаивать еще 4 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 - 3 раза в день. Сахар добавляют по вкусу.
Чай вересковый.
2 грамма сушеных цветков вереска, 2 грамма сушеных листьев шиповника, 10 грамм сушеных листьев земляники. Фарфоровый чайник ополаскивают горячей водой, засыпают смесь трав и заливают кипятком (200 мл). Настоять 5 - 10 минут.
Чай земляничный.
10 грамм сушеных листьев земляники, 2 грамма зверобоя, 2 грамма мяты, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7 - 10 минут.


Чай «Витаминка»
Состав: душица, зверобой, иван-чай, мята лесная, листья черной смородины, листья земляники.
Собрать лекарственные травы в июне – июле месяце, в хорошую, сухую погоду, в дневные часы, когда растения обсохнут от дождя и росы.
Высушить собранные лекарственные травы в месте, где не падает солнечный свет, в течении дня несколько раз переворачивать.
Перемешать травы. У душицы использовать только цветки, у иван-чая – листья, у зверобоя, мяты, листьев смородины и земляники убрать стебли.
Готовый чай хранить в бумажных пакетиках, тряпочных мешках или стеклянных банках.
Способ заваривания: 2 г чая на 200 мл воды (90-95 С), дать настояться 3-7 мин.


ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ЧАИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ
Чай общеукрепляющий.
3 грамма сушеных листьев земляники, 3 грамма листьев ежевики, 3 грамма листьев черной смородины, 10 грамм зверобоя, 10 грамм чабреца, 200 мл воды. Смесь сушеных трав заливают кипятком в фарфоровом чайнике и настаивают 7 - 10 минут.
Чай успокаивающий.
Залейте 2 чайные ложки мелко нарезанных сухих листьев мелиссы стаканом кипятка. Закройте заварочный чайник крышкой, чтобы эфирные масла, обладающие успокоительным и расслабляющим действием, не улетучились. Дайте чаю настояться примерно 5 минут и выпейте маленькими глотками.
Чай тонизирующий.
Обдайте фарфоровый чайник кипятком, а затем засыпьте в него 0,5 чайной ложки апельсиновой цедры, 1 чайную ложку черного чая и 3 чайных ложки зеленого. Залейте наполовину кипятком и дайте настояться в течение 10 минут. Затем наполните чайник горячей водой доверху. Тонизирующий чай готов.
Чай противосклеротический.
Земляника лесная (листья) - 2 части, хвощ полевой (трава) - 2 части, роза белая (лепестки) - 3 части, пустырник пятилопастный (трава) - 3 части, сушеница лесная (трава) - 3 части, зверобой продырявленный (трава) - 3 части. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7 - 10 минут.
Чай закрепляющий.
Залейте 1 чайную ложку измельченной коры дуба двумя стаканами кипятка, укутайте и дайте настояться 5 - 6 часов. Процедите настой, пейте небольшими порциями в течении дня.


ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ ИЗ ОДНОГО ЛЕКАРСТВЕННОГО РАСТЕНИЯ
Есть травы, которые лечат не одну болезнь, а оказывают благотворительное влияние на весь организм. К таким травам относится ромашка аптечная. Она полезна во многих случаях в первую очередь при простудах. Чай из аптечной ромашки оказывает потогонное, спазмолитическое, обезболивающее, антисептическое, заживляющее и восстанавливающее действие, а также улучшает процесс пищеварения. 1 чайную ложку цветков ромашки заливают стаканом кипятка, накрывают и настаивают 15 минут. Пьют 3 раза в день по 1/4 стакана.
Чай из мяты перечной является прекрасным бодрящим и одновременно лечебным средством. Он оказывает согревающее, спазмолитическое, желчегонное, желчеобразующее и дезинфицирующее действие. Улучшает работу желудка, возбуждает аппетит. Мята содержит эфирные масла, в том числе ментол, дубильные вещества, витамин С и провитамин А. 1 чайную ложку мяты залить стаканом кипятка, накрыть и настаивать 15 минут.
Чай из кипрея (иван-чай) хорошее противоспалительное и общеукрепляющее средство. 1 столовую ложку высушенных и измельченных листьев иван-чая залить 300 мл кипятка и настаивать в течении 10-15 минут.
Чай из крапивы двудомной способствует улучшению обмена веществ и уменьшению чрезмерного потоотделения. Его рекомендуют принимать и при малокровии и анемии. 1 чайную ложку сушеных листьев крапивы заливают стаканом кипятка, настаивают 15 – 20 минут и пьют по полстакана 3 раза в день.
Чай из цветков липы используется при простуде как противоспалительное и потогонное средство. Для его приготовления заварите липовый цвет (1 столовая ложка на 300 мл) в кипятке и настаивайте в течении 20 минут.


ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ
Можно также готовить "чаи-ассорти" из сборов различных лекарственных растений. Такие чаи в отличие от других, имеют более выраженные лечебные свойства. Для их приготовления используются широко известные и распространенные лекарственные растения. Лечебные сборы постепенно восстанавливают обмен веществ, выводят шлаки, способствуют расщеплению жиров.
Чай при гипертонии.
6 чайных ложек зеленого чая, 5 свежих листьев мелиссы. Листья мелиссы измельчите. Зеленый чай промойте теплой водой, чтобы снизить содержание кофеина в напитке. Заварку и мелиссу залейте 1 стаканом горячей воды, настаивайте в течении 10 минут. Пейте чай по 1 стакану 3 раза в день после еды.
Чай при сердечно - сосудистых заболеваниях.
2 столовые ложки черного чая, 2 столовые ложки ягод бокрышника, 1 столовая ложка ягод черноплодной рябины. Залейте ягоды холодной водой, доведите до кипения и варите 5 минут. Затем залейте приготовленным отваром чай, настаивайте 5 - 6 минут и процедите. Пейте чай по 1 стакану 2 раза в день после еды в течении 1 месяца.
Чай диабетический обладает сахароснижающим действием, рекомендуется пить при диабете. На 200 мл воды 2 грамма соломы зеленого овса, 2 грамма сушеных листьев черники, 2 грамма сушеных створок фасоли, 2 грамма семян льна. Измельченную смесь залить кипятком в термосе, оставить на ночь, утром процедить.
Чай от простуды.
2 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка листьев облепихи, 4 свежих листа мяты. Листья мяты измельчите, смешайте с зеленым чаем и облепихой, залейте 2 стаканами горячей воды, настаивайте 4-5 минут, затем процедите. Пейте теплый чай по 1 чашке 4 раза в день, строго соблюдая постельный режим.


Чай из лекарственных растений при склерозе.
2 чайные ложки зеленого чая, 7 грамм листьев мать-и-мачехи, 4 свежих листа мелиссы, половина чайной ложки семян укропа, 3 ягоды земляники. Все ингредиенты, кроме земляники, положите в чайник, залейте 600 мл кипятка, настаивайте 5 минут, затем добавьте ягоды и настаивайте еще 3–4 минуты. После этого чай процедите. Пейте чай по пол стакана 4 раза в день за 30 минут до еды в течении 1 месяца, затем сделайте перерыв на 1 месяц и повторите курс.
Чай для улучшения работы почек.
200 грамм зеленого чая, 15 грамм измельченных ягод шиповника, 15 грамм толокнянки, 10 грамм зверобоя, 8 грамм листьев брусники, 6 грамм измельченных ягод можжевельника, 5 грамм почек березы, по 3 грамма цветков василька и рыльц кукурузы, 1 чайная ложка меда. Все ингредиенты, кроме меда, смешайте. Залейте 2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут, процедите, добавьте мед. Пейте чай по 1 чашке 3–4 раза в день после еды.
Чай желчегонный.
Состав: цветы бессмертника (4 части), лист триличника (3 части), мята перечная (2 части), семена кориандра (2 части). Две столовые ложки измельченной смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Чай применяется при холециститах и холангитах.
Чай от бессонницы.
5 чайные ложки черного чая, 3 свежих листа мяты, 5 грамм корня валерианы. Листья мяты и корень валерианы измельчите, смешайте с чайной заваркой и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 5 минут, процедите. Выпейте 1 стакан чая перед сном. Крепкий черный чай не бодрит, а, наоборот, усыпляет, однако им нельзя пользоваться часто.