

## Как разнообразить чайную церемонию

*Правильно подобранные добавки к чаю помогут наполнить напиток новым вкусом и ароматом. Добавьте в чашку черного или зеленого чая фрукты, ягоды, растения. Кроме вкусовых качеств, такие компоненты обладают огромным количеством витаминов, микроэлементов, положительно влияющих на организм.*



- **Жасмин.** Жасминовый чай обладает нежным, приятным и ненавязчивым вкусом и ароматом. Цветы этого растения используются не только в сушеном виде, но и в сыром. Поэтому если вы не знаете, какой куст посадить на даче, то обязательно остановите свой выбор на жасмине. Он хорошо снимает головные боли, а также оказывает противовоспалительные и тонизирующие действия.

- **Мята.** Чай, приготовленный из ароматных мятных листиков, обладает успокаивающим и расслабляющим действием. Если вы чувствуете усталость, раздражительность, то обязательно приготовьте чай из мяты. Кроме того, она помогает нормализовать работу желудка, облегчить симптомы простуды, гриппа, уменьшит кашель при бронхите. Благодаря ментолу, присутствующему в составе мяты, растению присущи антибактериальные, тонизирующие свойства.

- **Шиповник.** Исследования доказали, что в составе этих ягод количество витамина С в 50 раз больше чем в лимоне. Поэтому шиповник станет отличным помощником при высокой температуре, вирусных и инфекционных заболеваниях. Ягоды также содержат антиоксиданты, соли калия, препятствующие старению организма и поддерживающие нормальную работу сердца. Кроме того, шиповник богат витаминами, полезными микроэлементами, эфирными маслами. Заваривайте шиповник отдельно или добавляйте к черному чаю.

- **Смородина.** Не только вкусной, но и очень полезной добавкой к чаю станут черная или красная смородина. При этом используйте не только ягоды, но и листья. Такая добавка подарит насыщенный и приятный вкус, а также поможет избавиться от головных болей, проблем с мочевыводящей системой, нормализовать давление. Чтобы смородиновым чаем наслаждаться не только летом, ее плоды необходимо засыпать сахаром и поставить в темное прохладное место. Полученное варенье добавляйте по 1 ч.л. к черному чаю.

- **Эстрагон.** Выращивайте на даче не только традиционные растения, но и экзотические. Одним из таких удивительных добавок к чаю станет эстрагон. Это пряное растение обладает терпким острым привкусом. Поэтому эстрагон хорошо подходит для холодных напитков, способных быстро утолить жажду в летнюю знойную жару. Для этого положите несколько свежих веточек в стакан, залейте кипятком и дайте настояться. Также пейте охлажденным, добавив кубики льда. Считается, что эстрагон стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, а также повышает аппетит.

- **Лаванда.** Это ароматное растение несложно вырастить на даче. Приготовив лавандовый чай, вы избавитесь от бессонницы, неврозов, нормализуете психоэмоциональное состояние. Кроме успокаивающего действия, лаванда оказывает спазмолитическое и противовоспалительное действие. Для приготовления напитка необходимо опустить в чашку душистую веточку и залить кипятком. Пейте в горячем виде.

- **Роза.** Заваривать можете с лепестки обычной розы. Для заготовки этой добавки к чайному напитку необходимо отобрать свежие лепестки, помыть, высушить, а потом засыпать сахаром. После того как появится сок, можете использовать в качестве дополнения к черному чаю. Если вы не используете подсластители, то лепестки нужно высушить без добавления сахара. Пользу от такого напитка получают люди с пониженным гемоглобином, а также те, кто страдает заболеваниями щитовидной железы.

- **Облепиха.** Облепиха не прихотлива, хорошо переносит жаркое лето и холодную зиму. Поэтому это растение легко вырастить на дачном участке. Доказано, что облепиха — это мировой рекордсмен по количеству, содержащихся в ее составе витаминов, микроэлементов. Приготовленный чай будет полезным при заболеваниях пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, при повышенном давлении. Кроме того, облепиха благоприятно влияет на состояние кожных покровов, улучшает цвет лица, разглаживает мимические морщины.

- **Тимьян (чабрец).** Изначально ароматное растение использовалось в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Со временем тимьян получил более широкое применение и стал одной из полезных и вкусных добавок к чаю. Кроме придания приятного привкуса, чабрец выполняет лечебную функцию. Ежедневное употребление такого напитка способствует избавлению от боли при радикулитах, ангине, а также действует, как успокаивающее и дезинфицирующее средство.

- **Малина.** Еще одним фаворитом среди чайных добавок является малина. Кроме ягод, добавляют даже листья и веточки. В составе этого растения огромное количество фолиевой кислоты, витаминов, железа. Принимая малиновый чай, вы ускорите выздоровление при простудных заболеваниях, снизите температуру, повысите аппетит, устраните изжогу и другие проблемы ЖКТ.

- **Лимонник.** Свое название лимонник получил из-за лимонного аромата. Из плодов, листьев и стеблей этого лиановидного кустарника готовят не только вкусный, но и полезный чай. Одна чашка такого напитка поможет почувствовать бодрость и новый прилив сил на целый день. Поэтому чай из лимонника пользуется популярностью среди путешественников и охотников. Кроме того, он обладает тонизирующим, противовоспалительным и омолаживающим действием.

- **Липа.** Это хорошее жаропонижающее, потогонное средство. Его принимают даже при бронхитах, простуде и высокой температуре. Также чашка липового чая, выпитого вечером, подарит вам крепкий и здоровый сон на целую ночь. Время цветения липы – июнь, июль. Не пропустите этот момент, чтобы успеть сделать заготовку этих целебных цветов на зиму.

- **Мелисса.** Лимонно-мятный аромат мелиссы станет прекрасной добавкой к чаю. Его пьют при бессоннице, постоянных стрессах или легкой простуде. Мелисса будет полезной даже детям и беременным женщинам. Одна чашка такого напитка – это огромный кладезь витаминов, магния, цинка, селены, меди. Чай с мелиссы заваривается очень просто. На чашку кипятка понадобится несколько листочков растения. Настаивайте в течение 15 минут и наслаждайтесь приятным вкусом.

- **Имбирь.** Для приготовления используется только корень, который необходимо измельчить на терке или в блендере. Добавляйте каждый раз по 1ч.л., когда готовите чай. Доказано, что имбирь способствует укреплению иммунитета, повышению защитных свойств организма. Кроме этого, растение хорошо помогает при головных и спинных болях, успокаивает нервную систему.

- **Клубника.** В качестве добавки к чаю используют свежие или сушеные листья и ягоды. Неимоверный аромат клубники еще никого не оставил равнодушным. Кроме вкусовых качеств, этому напитку присущи антибактериальные и противовоспалительные свойства. Приготовленный чай используют при гипертонии, бронхиальной астме, заболеваниях мочевыводящей системы. Клубничный напиток употребляйте как в горячем, так и в холодном виде.

- **Ежевика.** Вкусный, ароматный и полезный сможете получить чай, если дополните его ежевикой. Чудесные и витаминные ягодки не сравнятся по вкусу ни с чем. Также можете готовить напитки с ежевичными листочками. У вас получится не только вкусный, но и лечебный чай. Ведь ежевика- это прекрасное очищающее средство, а также улучшающее работу органов пищеварения.

- **Черноплодная рябина.** Еще одной витаминной добавкой к чаю является черноплодная рябина или арония. Вырастить на даче этот кустарник несложно. Поэтому каждый дачник сможет порадовать себя вкусным и ароматным напитком. Плоды рябины – это источник витаминов, микроэлементов, органических кислот. Из свежих, замороженных или сушеных плодов можете готовить полезные чаи. При этом гипотоники должны с осторожностью их употреблять, так как рябина способствует быстрому снижению давления. Для одной порции понадобится половина столовой ложки плодов залить кипятком. Сахар добавляйте по вкусу. Особенно полезно употреблять такое питье в осенне-зимний период. Поэтому если на даче растет черноплодная рябина, то не забудьте заготовить ее на зиму.

- **Яблоки.** Чай с кусочками яблок – излюбленный напиток многих людей. Перед его приготовлением нужно один плод разрезать на тонкие ломтики, предварительно удалив сердцевину. Не стоит срезать кожуру, так как именно в ней большое количество витаминов и антиоксидантов. Затем положите в заварник чайную ложку черного чая, подготовленный фрукт и залейте горячей водой. Дайте настояться в течение 15 и разливайте по чашкам или пейте холодным, добавив несколько кубиков льда. Доказано, что ежедневное его употребление снижает риск развития онкозаболеваний. Кроме того, яблоки нормализуют пищеварение, работу печени, улучшают аппетит.

- **Слива.** Можете экспериментировать с разными видами чая, но больше всего слива сочетается с зеленым. Но при этом не стоит увлекаться таким напитком. При чрезмерном употреблении иногда возникают расстройства желудка или усиливается мочеиспускание. Но если придерживаться суточной дозировки не более 200 мл, то сможете вылечить цистит, мочекаменную и гипертоническую болезни.

- **Клюква.** Нежная и вкусная ягодка станет отличной добавкой к зеленому или черному чаю. Для заваривания используют не только плоды, но и листочки. Состав клюквы удивляет разнообразием витаминов и других полезных компонентов. Эти ягоды станут незаменимыми при болезнях, связанных с нарушением свертываемости крови, а также быстро вылечат простудные заболевания. Чтобы сделать клюквенный чаек, положите в чашку несколько ягодок, слегка раздавите их ложкой и залейте кипящей.

Приятного чаепития!



Психолог Е.И.Буглак