


Етночайні – трав'яні традиції

Чайні церемонії в східних країнах протягом багатьох століть були невід'ємною частиною будь-якого значущого заходу. Ці традиції зберігаються і тепер. І далеко не завжди сировину для цього напою збирається на чайних плантаціях далекого Сходу. Адже чай цілком може бути трав'яним. До його складу входять не тільки листя, але і плоди, коріння, а також квіти різних рослин.





Трав'яні чаї користуються не меншою популярністю, ніж приготовані з листя чайного куща. І хоч їх правильніше буде називати настоями, це не змінює способу їх заварювання. Тим більше що за змістом корисних речовин трав'яний чай не поступається звичайному листовому

Рослинні настої не тільки сприяють розслабленню і заспокоєнню, а й зцілюють від багатьох недуг, а також зміцнюють імунітет. Головне - правильно підібрати сировину для трав'яного чаю, щоб замість користі не заподіяти організму шкоди.





Компоненти для трав'яного напою не можна збирати поблизу трас і промислових підприємств. Краще відправитися на пошуки рослин в екологічно чисту місцевість: на луг, в поле чи ліс. Багато компонентів для чаю ростуть на дачній ділянці, а в аптеці можна придбати більш рідкісні та екзотичні види трав.





Перед вживанням трав'яного чаю необхідно обов'язково ознайомитися з властивостями кожної рослини. Наприклад, заварювання липового кольору чудово допоможе в боротьбі з застудою, заспокоїть нервову систему. Трав'яний чай з листя липи є відмінним вітамінним напоєм.



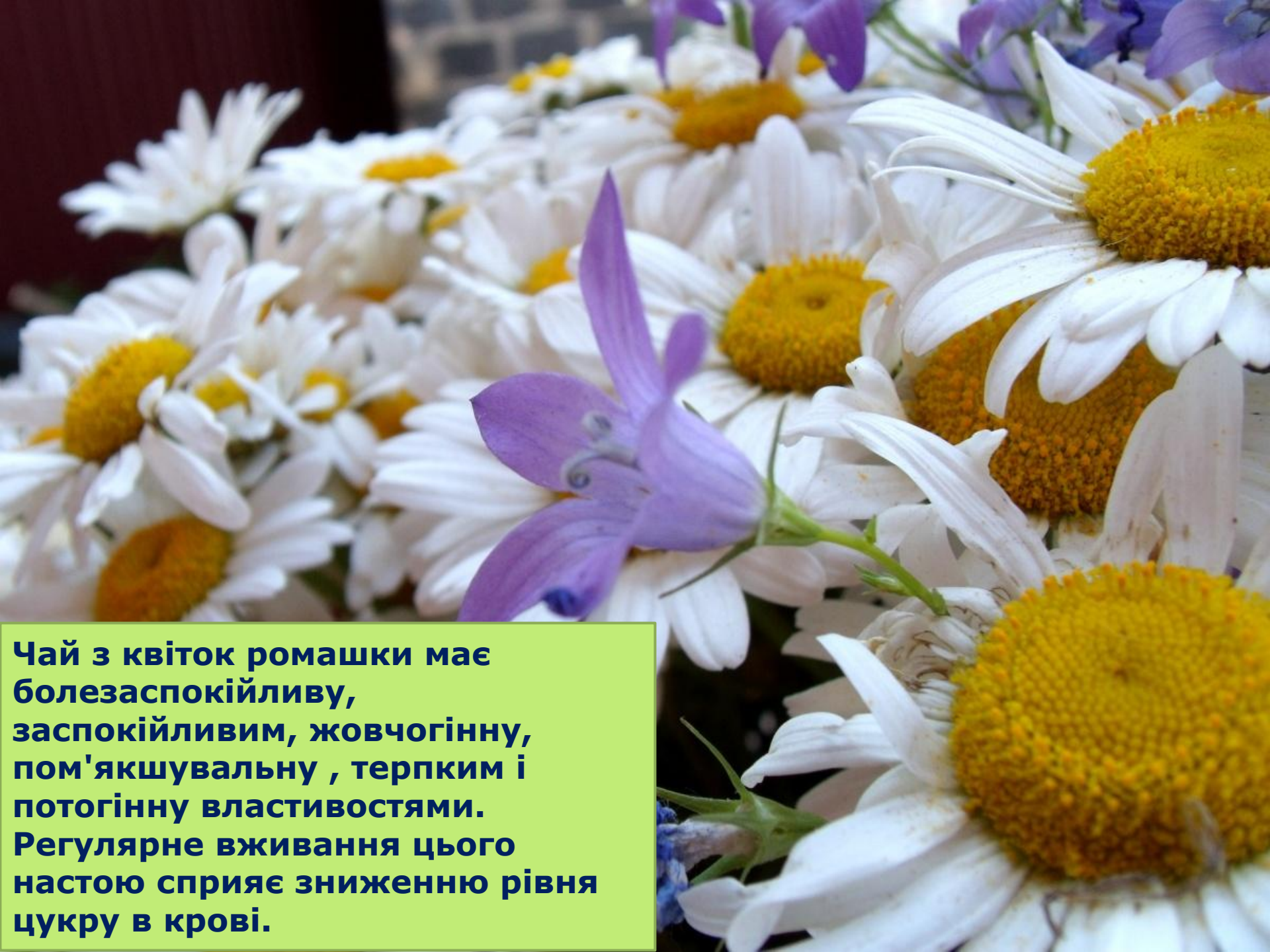
М'ятний настій покращує апетит, знижує артеріальний тиск, зменшує головний і м'язовий біль. Також, вживаючи це напій, можна позбутися безсоння і стресу завдяки його розслаблюючим властивостям.




Трав'яний чай з чебрецю знімає спазми і запалення. Крім того, цей напій в гарячому вигляді не тільки з легкістю зігріває взимку, але і відмінно втамовує спрагу влітку.



Чай з плодів шипшини відрізняється великим вмістом аскорбінової кислоти. А адже саме вона використовується для профілактики і лікування авітамінозів і простудних захворювань. Вживання чаю з шипшини сприяє прискоренню процесів регенерації в організмі (зрощенню кісток і зміцненню судин), а також відновленню функцій шлунково-кишкового тракту і сечостатевої системи.



**Чай з квіток ромашки має
болезаспокійливу,
заспокійливим, жовчогінну,
пом'якшувальну , терпким і
потогінну властивостями.
Регулярне вживання цього
настою сприяє зниженню рівня
цукру в крові.**

A close-up photograph of several ripe raspberries on a branch. The raspberries are bright red and have a bumpy, textured surface. They are surrounded by green leaves and a brown stem. The background is a soft, out-of-focus green.

**За допомогою малинового чаю
можна знизити жар і зменшити
головний біль за рахунок вмісту
в ній саліцилової кислоти.**



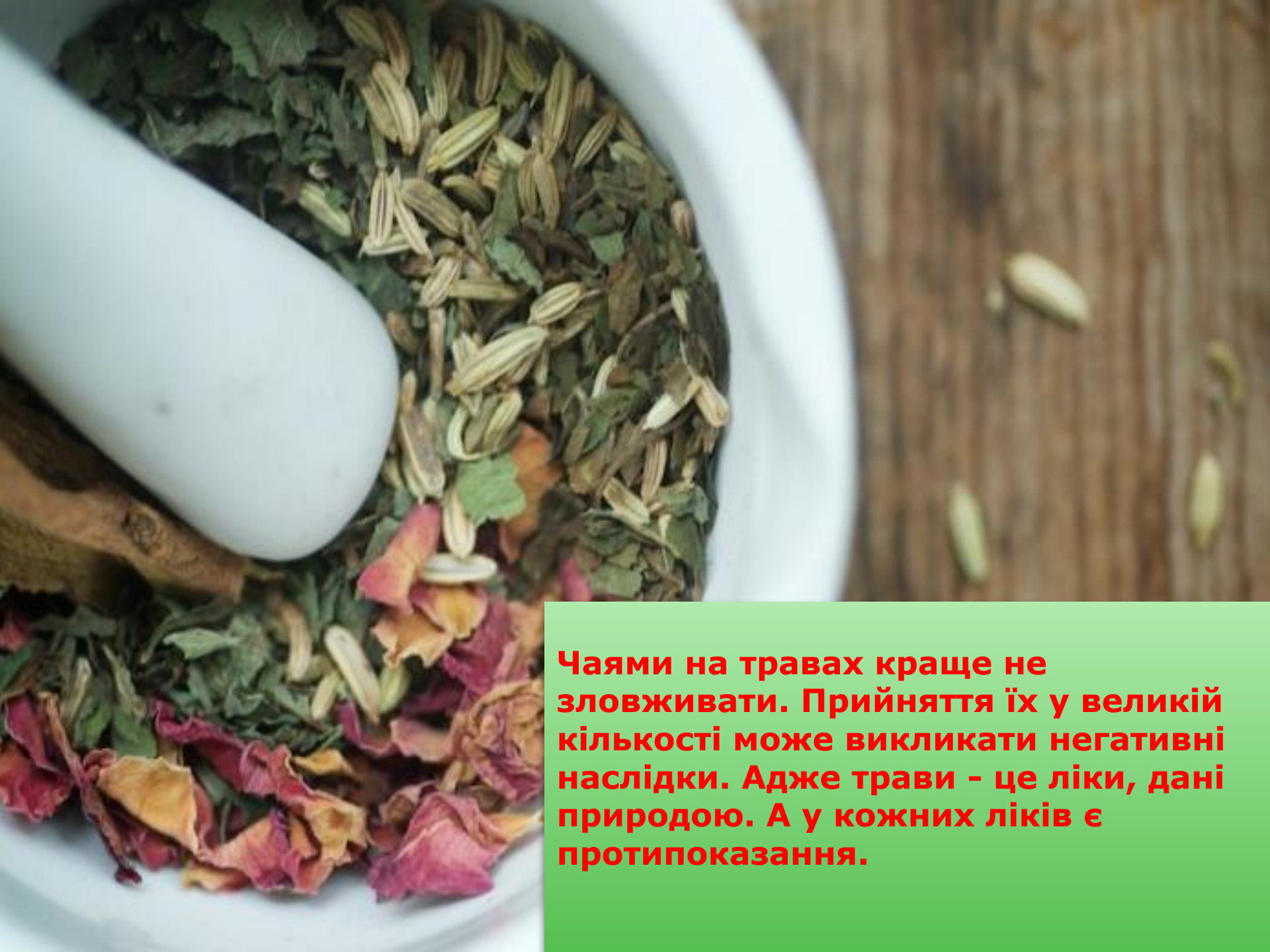
Суничний чай допоможе в боротьбі з такими недугами, як подагра і камені в нирках або печінки.



Чай з глоду поліпшить обмін речовин, зменшить нервову збудливість, нормалізує діяльність щитовидної залози, знизить вміст холестерину в крові.



Настої на травах не мають вікових обмежень у вживанні. Так, звичайний чай не рекомендується давати дітям до двох років через вміст у ньому кофеїну, а трав'яний чай на основі фенхеля їм можна пити з перших днів життя для поліпшення травлення



Чаями на травах краще не зловживати. Прийняття їх у великій кількості може викликати негативні наслідки. Адже трави - це ліки, дані природою. А у кожних ліків є протипоказання.