

## Ароматный чай



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/aromatnyj-chaj/>

### 1. Гвоздика

Облегчает головную боль и делает дыхание свежим. Чай с гвоздикой поможет после трудного дня успокоить нервы и навести порядок в мыслях.

### 2. Чабрец

Поможет после сытного застолья, наладить пищеварение и убрать неприятные ощущения в области желудка.

### 3. Имбирь

Стимулирует защитные функции иммунной системы и согревает после долгой прогулки на холоде. Пейте чай с имбирем, если вдруг намочили ноги, перемерзли или после перенесенной простуды, ОРВИ, гриппа.

### 4. Корица

Приводит в норму содержание сахара в крови, поэтому чаем с корицей неплохо запивать сладости и хлеб с сыром.

#### 5. Чай с мятой

Поможет заснуть и проснуться с восстановленными силами, так как имеет свойство успокаивать нервы, снимать стресс.

6. В этих специях: ваниль, корица, чабрец, имбирь, гвоздика уровень антиоксидантов выше, чем в грибах, овощах и даже свежих ягодах.

А вот чай с фруктами не могут похвастаться столькими полезными свойствами. Даже лимон, который как известно содержит большое количество витамина С, утрачивает его, попадая в кипяток.