

Чай, который мы советуем пить



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chaj-kotoryj-my-sovetuem-pit/>
Полезные и ароматные добавки к чаю.

Лимон

Содержит устойчивую форму витамина С, не разрушающуюся от высокой температуры. Сначала завари чай и дай ему настояться, затем клади лимон. Впрочем, есть мнение, что лимон ослабляет полезные свойства самого чая.

Роза

Специальный чайный сорт в виде маленьких бутончиков ищи в чайных магазинах. Заваривать чай с розой нужно максимально горячей, кипящей водой. Такой чай хорошая профилактика проблем с желудком и кишечником и альтернатива букету для неприятельной девушки.

Чабрец

Добавляй при заварке в черный чай. Для аромата и как профилактическое средство против ангин и бронхитов. Только не покупай аптечный и кулинарный чабрец на рынках продают

специальный чайный чабрец веточками.

Кардамон

Покупай целые зерна, храни плотно запакованными. Раздавливай пару зерен и кидай в кипяток перед завариванием чая. Пей такой чай при головных болях и проблемах с желудком.

Мята

Отличное успокоительное. Добавляй в вечерний чай для лучшего сна. На некоторых мята действует как афродизиак, на других прямо противоположным образом. Свою реакцию проверь опытным путем.

Корица

Добавляй небольшие кусочки в зеленый или черный чай не только ради сладковатого привкуса, но и ради улучшения пищеварения и повышения либидо.