

## Лучшие чаи для женского организма



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/luchshie-chai-dlya-zhenskogo-organizma/>

Специалисты утверждают, что такие физиологические факторы, как: возрастные изменения, нервные перегрузки, нехватка в организме витаминов, предменструальный синдром и другие негативные моменты влияют на самочувствие и настроение женщин.

Женские травы с давних пор помогают решать эти проблемы.

Травяные чаи из манжетки обыкновенной и малины помогают сохранить красоту и молодость, женское здоровье, повышают настроение, гонят прочь токсины, обладают способностью регулировать уровень гормонов и сахара в крови.

Чай из манжетки:

залить стаканом кипятка столовую ложку измельченной травы манжетки, настоять, процедить. Пьют такой чай без ограничений при климактерическом

неврозе, головокружениях, приливах, болезненных менструациях. Заваривать траву лучше в термосе.

Чай из малиновых листьев:

залить стаканом воды чайную ложку высушенных и измельченных листьев малины, довести до кипения, затем настоять минут 20. Пить чай с медом или с ягодами, протертыми с сахаром.

Чай от депрессии:

этот чай для дам в возрасте, часто имеющих плохое настроение чай помогает улучшить его и снимает депрессию. Для чая понадобятся цветки ромашки, боярышника и зверобоя, взятые в равных частях. Залить стаканом кипятка одну чайную ложку сбора, настоять в течение 20 минут, процедить. Чай нужно пить, смакуя, очень медленно, небольшими глоточками.

Чай для девушек юного возраста

лечит неврозы, раздражительность, потерю аппетита, полезен при конфликтах в школе и дома, неважной успеваемости. Понадобится: корень одуванчика, мелисса и крапива глухая; слегка обжаренный корень смолоть в кофемолке, травы измельчить. Одну чайную ложку травяного сбора залить в термосе стаканом кипятка и настоять 2-3 часа, принимать несколько чашек в день, в обязательном порядке на ночь. Курс восстановления не меньше 3-х недель, при этом черный чай пить нельзя!

Любая женщина может подобрать для себя женские травы, которые помогут ей вернуть хорошее настроение, самочувствие и радость к жизни!