

7 полезных травяных чаев



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/7-poleznyh-travyanyh-chaev/>

Наши предки использовали целебные свойства травяного чая с давних времен. И хотя они не знали, что такого ценного содержится в этом напитке, им были известны секреты, которые неведомы современному человеку.

1. Мята

Многие продукты вызывают вздутие и газообразование. И перед каким-то важным событием приходится пару дней голодать. Знакомая проблема? С этим можно справиться с помощью природных средств. Вам поможет мятный чай. Он обладает приятным, освежающим вкусом, и употреблять его можно регулярно.

2. Ромашка

Нервничаете? Вам поможет чай из ромашки. Он поможет успокоиться и не только! Ромашка – природный антидепрессант и враг бессонницы. Кроме того, ромашка обладает противовоспалительными свойствами. Ее можно пить, дышать парами или делать компрессы. Также это чудесное растение спасает от боли во время критических дней.

3. Чай из можжевельника

Ничто не сравнится с этим чаем! Во-первых, он избавляет от токсинов и обладает мочегонным свойством, что особенно важно для женщин в определенные дни менструального цикла. Во-вторых, это не просто освежающий напиток – он обладает антисептическими свойствами и не только предотвращает, но и лечит воспаление мочевых путей. Как видите, самое время пить чай из можжевельника.

4. Зеленый чай

Ценный источник антиоксидантов, помогающий избавиться от лишнего веса. Это один из многих травяных чаев, которым стоило бы заменить кофе и газировку. Многие скажут, что у них нет проблем с лишним весом. Но зеленый чай не только ускоряет обмен веществ, но и укрепляет иммунитет. Бесценные антиоксиданты, входящие в состав зеленого чая, помогают бороться с вредными факторами окружающей среды.

5. Имбирный чай

Физические недомогания не дают жить полной жизнью. Конечно, можно пользоваться различными лекарствами, но лучше сделать выбор в пользу природного, натурального средства. Пейте имбирный чай! Он не только успокоит взбунтовавшийся желудок, но и с легкостью поставит вас на ноги.

6. Смесь чертополоха и одуванчика

Печень – единственный орган, способный к самовосстановлению. Однако, это вовсе не означает, что можно делать с ней все, что угодно. Люди, страдающие от заболеваний печени, наверняка, знают, о чем я говорю. Этот чай – ваше спасение, ведь он очищает печень и помогает ее работе. Говорят, эта смесь помогает даже при несварении желудка.

7. Мелисса лимонная

Этот чай специально для тех, кто хочет набрать несколько килограммов. Он вызывает аппетит! К тому же, это растение богато антиоксидантами, о которых мы уже слышали. Итак, если зеленый чай – напиток желающих похудеть, то лимонная мелисса – чай для желающих поправиться.