

## Чай с душицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **3,15 ккал.**  
Белки: **0,13 г.**  
Жиры: **0,02 г.**  
Углеводы: **0,57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-s-dushicej/>

### Ингредиенты:

- душица свежая примерно 5-стебельков с листьями или сушеная 1 с. л
- трава чабреца примерно 5 свежих веточек или 1 ч.л сухой травы
- семена фенхеля 0, 5 ч.л
- корень имбиря 2 см
- лимон и мед по вкусу

### Приготовление:

Душицу и чабрец кладем в заварочный чайник и заливаем горячей водой, добавляем тертый корень имбиря(трех вместе с кожурой, в ней все самое полезное) и зерна фенхеля.

Даем настояться чаю 30 минут.

Готовый женский чай с душицей подаем с медом и лимоном.

Очень вкусно!

### Примечания:

Имбирь в этом чае играет роль тонизирующего компонента, а фенхель очень благотворно влияет на гормональный фон женщины, помогая также бороться с проблемами мочеполовой системы. Чабрец-это успокаивающая травка с замечательным ароматом!

Все вместе, эти компоненты образуют вкуснейший и полезнейший женский чай.

Важно помнить!!!

Душицу не рекомендуется применять при беременности, а также в больших количествах она уменьшает мужскую силу, поэтому мужчинам ее прием ограничен. Не зря ведь, назвали-женская трава)