

### 3.1 ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «СБОР ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ» (часть 1) (из набора «Ваше здоровье»)

Вообще название «**травяной чай**» не вполне корректное, так как в составе этого сбора собственно чай (полученный из листьев Китайской Камелии и имеющий в своём химическом составе кофеин) отсутствует, скорее такие травяные сборы следует называть словом – «**тизаны**».

**Тизан** – это любой напиток, приготовленный путем заваривания различных частей растений и **НЕ содержащий кофеин или листья чайного дерева**.

Какие же травы входят в состав тизана с названием «**Сбор целебных трав**»?

**В его составе:** плоды фенхеля, листья крапивы, цветки лаванды, орегано, зверобой, мята, чабрец, шалфей, листья клубники.

«**Сбор целебных трав**» обладает широким спектром полезных свойств. Он необычайно богат витаминами и микроэлементами, оказывает на организм общеукрепляющее действие, благотворно влияет и на физическое, и на психологическое состояние, улучшает пищеварение, расслабляет, успокаивает. Травяной напиток прекрасно помогает при мигренях, головных болях, спазмах, синдроме укачивания.

Чтобы оценить общую пользу этого сбора - рассмотрим подробнее какую пользу приносят организму человека каждое из растений в его составе.

**Первый ингредиент – ФЕНХЕЛЬ.**



*Так выглядит фенхель.*

**Фенхель является многолетним растением**, ареал произрастания которого — южные районы Средней Азии. Он также распространён в Крыму и на Кавказе. Фенхель очень похож по внешнему виду на укроп, но их легко различить по специфическому запаху – у фенхеля более терпкий сладковатый запах с оттенком аниса.

**Фенхель — это приправа**, в которой сконцентрировано огромное количество полезных микроэлементов, биоактивных веществ и витаминов. В составе этого чудесного растения:

1. витамины А, С, В, Е;
2. минералы: магний, калий, кальций, железо, медь и т. д.;
3. эфирные масла;
4. флавоноиды;
5. гликозиды;
6. олеиновая, петрозилиновая, линолевая кислоты.

За счёт содержания массы полезных веществ фенхель оказывает на организм человека очень благоприятное воздействие. **Можно отметить следующие полезные свойства этого растения:**

- Оказывает мощную противомикробную защиту.
- Имеет антисептическое и ветрогонное действие.
- Выводит из организма шлаки и токсины.
- Снимает отёки и избавляет ткани от лишней жидкости.
- Обладает отхаркивающим действием.
- Оказывает обезболивающее действие, имеет антиспастический эффект.
- Очищает и укрепляет сосуды.
- Успокаивает и стабилизирует состояние нервной системы.
- Оказывает благотворное действие на половую систему мужчин и женщин.
- Блокирует разрастание патологических клеток, препятствует развитию онкологии.
- Налаживает обменные процессы в организме.
- Способствует улучшению работы кишечника.
- Омолаживает.
- Избавляет от бессонницы.
- Помогает справиться с грибковыми инфекциями (себорея, молочница и др.).
- Сглаживает зуд при аллергических высыпаниях и других дерматологических проблемах.



*Так выглядит фенхель.*

А ещё фенхель можно с успехом использовать в кулинарии. Эту приправу добавляют во вторые блюда, салаты, маринады, заправки и супы. Пикантную ноту он придаёт согревающим и прохладительным напиткам. Интересна эта специя в сочетании с фруктами и сухофруктами. Эту специю добавляют в варенья, мармелад, пастилу и джемы, в салатные заправки и соусы, а также в некоторые виды выпечки.

Словом, нет предела фантазии в применении фенхеля в кулинарных целях. Результат её применения радует свежей, пряной нотой и едва уловимой перечной горчинкой. Фенхель оригинально сочетается как со сладкими продуктами, так и с основной повседневной пищей. В каждом виде блюд эта приправа раскрывается по-своему, оттеняя его вкусовые и ароматические особенности.

Ко всему прочему, древние греки и вовсе считали фенхель магическим растением - они верили, что оно оберегает от злых духов. Вот такая многогранная приправа этот фенхель.

**Второй ингредиент – КРАПИВА.**



*Так выглядят листья крапивы.*

На Земле существует около полусотни видов крапивы. В России мы чаще всего встречаемся с двумя её видами - двудомной и жгучей. Состав биологически активных веществ этих растений схож, обе крапивы используются в медицинских целях и приносят огромную пользу людям.

### **Химический состав крапивы и её полезные свойства.**

Крапива двудомная относится к очень ценным поливитаминным лекарственным растениям с самыми обширными полезными свойствами. В листьях молодой крапивы содержится в два раза больше аскорбиновой кислоты, чем в смородине. Также в крапиве высоко содержание каротина – намного больше, чем в моркови, плодах облепихи или в щавеле.

В химическом составе крапивы:

**Витамины** - К, С (аскорбиновая кислота), А (ретинол), В9 (фолиевая кислота), В5 (пантотеновая кислота), Е (альфа-токоферол), В6 (пиридоксин), В4 (холин), В1 (тиамин).

**Минералы** - Марганец, Кальций, Магний, Калий, Медь, Йод, Железо.

Все части крапивы насыщены микроэлементами, важнейшими биохимическими соединениями. В листьях крапивы обнаружено эфирное масло, незаменимые кислоты (пантотеновая, фенолкарбоновая), флавоноиды,

гистамин. В крапивных волосках содержится муравьиная кислота, ацетилхолин, кремний, Семена — насыщены аскорбиновой и линолевой кислотами. В корнях установлено наличие алкалоида никотина.

Богатый состав объясняет широкое применение крапивы в качестве профилактического и лечебного средства при многих заболеваниях. Крапива улучшает свёртываемость крови. Заметно увеличивает количество гемоглобина, эритроцитов, тромбоцитов в крови, а также уменьшает концентрацию сахара. Крапива обладает ранозаживляющим, мочегонным и общеукрепляющим свойствами. Причём, все ценный качества крапивы сохраняются даже после сублимационной сушки, варки, бланширования и высушивания.



*Так выглядит крапива двудомная.*

### **10 основных лечебных свойств крапивы:**

1. снижает артериальное давление;
2. помогает контролировать уровень сахара в крови;
3. уменьшает кровотечения;
4. способствует синтезу гемоглобина;
5. поддерживает здоровье печени;
6. обладает выраженным мочегонным эффектом;
7. способствует заживлению ран и ожогов кожи;

8. защищает женщин от проблем, возникающих в период менструального цикла;

9. сельскохозяйственным животным и птице крапиву добавляют в корм для обеспечения их витаминами;

10. из крапивы готовят отвары для улучшения состояния волос и кожи на голове.

В наши дни крапива на кухне опять стала «модной». Многие готовят крапивные весенние супы, делают вкусное пюре, добавляют молодую зелень практически в каждое блюдо, пока она не переросла и не растратила своих полезных веществ. Здоровья от этого только прибавляется.

### **Третий ингредиент – ЛАВАНДА.**

Лаванда относится к семейству Губоцветных и является двоюродной сестрой большинства известных нам пряных трав, включая розмарин, шалфей, тимьян, базилик, мяту, майоран и орегано. Это низкорослый многолетний кустарник, который может вырасти от 30 сантиметров до 1 метра высотой, обычно с серебристо-зелеными листьями и цветками голубого, сиреневого, фиолетового, розового или белого окраса.



*Так выглядит плантация лаванды.*

Лаванда впервые появилась в Средиземноморье около 2500 лет назад, куда она попала с Ближнего Востока или из Индии. Древние римляне, греки и египтяне использовали ее для ароматизации ванн, как средство от бессонницы и как ингредиент для создания благовоний.

В России лавандой стали заниматься в середине XVIII столетия в Астрахани. Сейчас в России лавандовые поля есть под Севастополем и Бахчисараем, между Симферополем и Судакон, также на мысе Тарханкут. Один из крымских поселков так и называется – Лаванда.

**Основная польза лаванды** заключается в наличии в составе растения эфирных масел, обладающих массой полезных свойств. Например, лаванда известна своим успокаивающим воздействием на нервную систему. Она может помочь снять стресс, улучшить настроение и снизить уровень тревоги. Помимо этого, растение часто используется в ароматерапии для улучшения качества сна. Аромат эфирного масла способствует расслаблению и помогает быстрее заснуть. Борнеол в составе эфирного масла оказывает антидепрессивное действие и нередко применяется в случаях нервного истощения. Поэтому лаванду применяют при невралгии, неврозах, бессоннице, меланхолии, высыпаниях на коже, связанных с нервными переживаниями, излишнем утомлении, а также слабости совместно со сниженным кровяным давлением.

**В состав лаванды входит цинеол**, благодаря которому растение обладает антисептическими свойствами и может помочь в борьбе с инфекциями. Растение может быть использовано для лечения мелких порезов, ссадин и ожогов. Помимо того, лаванда способна замедлять воспалительные процессы, благодаря этому свойству растение часто входит в состав аптечных препаратов – например, для лечения экземы.



*Лаванду используют в различных банных и косметологических средствах, например, в мыле или в соли для принятия ванн.*

## **Учёные отмечают 14 полезных свойств лаванды:**

### **1. Улучшает сон**

Уже сотни лет лавандовый чай назначают для нормализации сна и успокоения нервной системы.

### **2. Обладает противогрибковым и антибактериальным действием**

Лабораторные эксперименты подтвердили, что эфирное масло способно подавлять рост и распространение бактериальной и грибковой флоры.

### **3. Защищают нервную систему**

Результаты научных исследований показали, что лаванда оказывает нейропротекторное воздействие на центральную нервную систему.

### **4. Оказывает обезболивающий эффект**

Издавна лаванду использовали для облегчения острой и хронической боли.

### **5. Улучшает пищеварение**

Мало кто знает, что чай с лавандой помогает нормализовать пищеварение. Напиток рекомендуют для устранения тошноты, при рвоте, для лечения повышенного газообразования, вздутия и расстройства кишечника.

### **6. Помогает справиться с тревожностью и стрессом**

Антистрессовые свойства лаванды известны давно. Её аромат снижает чувство беспокойства, уменьшает стресс. Повышая активность головного мозга, лаванда улучшает настроение и интеллектуальную продуктивность.

### **7. Успокаивает кожу после укуса насекомых**

Нанесение масла лаванды на кожу после укуса насекомых помогает избавиться от зуда и успокоить раздражение.

### **8. Придаёт напиткам и блюдам своеобразный приятный вкус**

Лаванду используют в кулинарии благодаря вкусу, напоминающему розмарин с мятой. Её добавляют в десерты, маринады, салатные заправки. Из лаванды готовят сироп, который прекрасно сочетается с охлаждённым чаем.

### **9. Обогащает домашние средства для уборки**

Всё чаще в хозяйстве используются средства, самостоятельно приготовленные по домашним рецептам. Лаванду добавляют в них для придания приятного запаха и для сохранения здоровья кожи рук, а также для приготовления универсального моющего средства.

### **10. Улучшает состояние кожи при дерматологических заболеваниях**

Лавандовое масло входит в перечень средств, которые способны избавить от прыщей, проявлений экземы, раздражения кожи.

### **11. Ускоряет заживление ран**

Регенерирующее действие лаванды объясняется высоким содержанием антиоксидантов.

### **12. Понижает артериальное давление и частоту сердечного ритма**

Стабильно высокое давление оказывает нагрузку на сердце, что в дальнейшем может привести к тяжёлым патологиям — инсульту, инфаркту. В 2014 году

были опубликованы результаты одного из исследований, которые подтвердили, что ароматерапия с маслом лаванды улучшает основные жизненные показатели.

### **13.Облегчает течение бронхиальной астмы**

Лаванда обладает выраженным противовоспалительным действием, поэтому может использоваться в комплексном лечении бронхиальной астмы.

### **14.Стимулирует рост волос**

Предварительные данные о способности лаванды улучшать рост волос получены в ходе наблюдения за лабораторными мышами.



*Букет из цветов лаванды.*

**Кроме этого,** - отмечен прекрасный эффект, который оказывает лаванда на общее психическое и эмоциональное состояние человека и на его центральную нервную систему в целом. Лаванда помогает создать внутри человека ощущение спокойствия и умиротворения, тем самым снижая отрицательное воздействие от неблагоприятных факторов и стресса, оберегая сознание и психическое состояние.

### **Чай с лавандой: рецепты приготовления.**

При приготовлении полезного лавандового чая соблюдайте следующие рекомендации: для заваривания используйте воду, нагретую не более, чем до 70°C. В этом случае сохранятся все ценные компоненты ароматных цветков

растения. Лучше всего настаивать чай в термосе или в посуде с плотной крышкой во избежание улетучивания ароматных, ценных эфирных масел.

С целью равномерного прогревания цветков лаванды перед завариванием чайник ополаскивают кипятком. В подготовленную посуду засыпают 1,5 чайные ложки высушенных цветков лаванды и заливают стаканом кипятка. Если вы предпочитаете более насыщенный вкус, используйте 1 столовую ложку цветочной заварки на тот же объём воды.

Лаванда прекрасно сочетается с традиционным листовым чаем чёрных и зелёных сортов. Классический чай в полной мере раскрывает лавандовый аромат, тонкий цветочный вкус.

Для лечения кашля и облегчения симптомов простуды в лавандовый чай добавляют мёд. На чашку напитка достаточно 1 чайной ложки мёда, чтобы взаимно усилить полезные свойства активных растительных и медовых веществ. Людям, страдающим от бессонницы и повышенной тревожности, рекомендован лавандовый чай с валерианой. Для его приготовления берут столовую ложку цветков лаванды и 2 столовые ложки сухого корня валерианы. Растительное сырьё засыпают в подготовленный чайник, заливают двумя стаканами горячей воды и под крышкой настаивают около получаса.

**P.S.** Продолжение статьи читайте в следующем выпуске:  
**ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «СБОР ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ» (часть 2).**

**ВНИМАНИЕ АНОНС!**



Мы готовим к выпуску **клубный подарочный чайный набор «Ваше здоровье» №2**, составленный из **17-ти сортов чая и травяных смесей**, обладающих выраженными профилактическими и лечебными свойствами. Набор предназначен в качестве подарка, в первую очередь, людям старшего поколения, а также всем вашим друзьям и любимым, о чьём здоровье вы хотели бы проявить заботу. **Такая забота всегда высоко ценится!**

**Стоимость набора 1950 руб.** (без учёта его почтовой доставки).

Клуб «Чай да Кофе» принимает заказы на этот набор – напишите нам о своём желании приобрести его на почту [business.land@mail.ru](mailto:business.land@mail.ru), укажите своё имя и телефон для связи с вами.

**В состав набора входят следующие сорта чая и травяные напитки:**

1. **ТАИНСТВЕННЫЙ ОЛЬХОН** (премиум)
2. **ИВАН-ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ**
- 3.1 **ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «СБОР ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ»** (часть 1)
- 3.2 **ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «СБОР ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ»** (часть 2)
- 3.3 **ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «СБОР ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ»** (часть 2)

4. ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ»
5. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ «ЛИМОН С ИМБИРЕМ»
6. ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «СЕРДЦЕ АЛТАЯ»
7. ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «ДОБРОЙ НОЧИ»
8. ЧЕРНЫЙ ЧАЙ С ИМБИРЕМ
9. ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «БАШКИРСКИЙ»
10. АНЧАН (СИНИЙ/ПУРПУРНЫЙ) ТАЙСКИЙ ЧАЙ
11. «ИВАН КАЛИТА» ЧАЙНЫЙ НАПИТОК НА СМЕШАННОЙ ОСНОВЕ
12. ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «АЛЬПИЙСКИЙ ЛУГ»
13. ТРАВЯНОЙ НАПИТОК «АЛЬПИЙСКИЙ КОКТЕЙЛЬ»
14. ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «ЗАРЯД ЭНЕРГИИ»
15. ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «ВЕЧЕРНИЙ С РОМАШКОЙ»
16. ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «МОНАСТЫРСКИЙ ТРАВЯНОЙ СБОР №2»
17. РОЙБУШ КАРАМЕЛЬ

**О каждом чайном напитке из этого набора я подробно расскажу в информационных материалах на моём канале «Чай да Кофе».**

**Ставьте лайки и подписывайтесь, чтобы не пропустить эти важные и полезные материалы!**