

3.2 ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «СБОР ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ» (часть 2) (из набора «Ваше здоровье»)

Тизан «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.

Какие 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.

[В прошлом выпуске](#) я рассказывал о пользе плодов фенхеля, листьев крапивы и цветков лаванды, - в этом выпуске речь пойдёт о пользе **зверобоя, орегано и мяты**.

Четвёртый ингредиент – ЗВЕРОБОЙ.



Так выглядят соцветия зверобоя.

Нет, наверное, такой болезни, которую не пытались бы лечить зверобоем. В народе говорят: **“Как без муки не испечешь хлеба, так без зверобоя не вылечишь человека”**.

Одно из наиболее эффективных в терапевтической практике растений – зверобой продырявленный, или обыкновенный. Эта целебная трава вырастает до 30–70 см, цветёт в июне-августе небольшими желтыми цветочками. Самые благоприятные места обитания – светлые лесные поляны и сухие луга. Зверобой продырявленный распространен почти на всей европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, а также в горах Средней Азии. Растет на сухих лугах, холмах, полянах и опушках леса, в разреженных лесах и среди зарослей кустарника. Встречается как сорняк возле дорог и по окраинам полей.

Для лечебных целей используют облиственные верхушки растения с соцветиями. Сбирать их лучше всего с самого начала цветения, так как в этот период содержание полезных веществ максимально.

Состав и полезные свойства зверобоя

В зверобое много полезных веществ, благодаря чему он и обладает целебными свойствами. Растение содержит флавоновые соединения (рутин, кверцетин и т. д.), аскорбиновую и никотиновую кислоты, сапонины, сахара, каротин, токоферол, гиперин, цетиловый спирт, холин, гиперозид, фитонциды, эфирное масло, дубильные, смолистые и горькие вещества. Целебные компоненты позволяют довольно широко применять это лекарственное растение. Его используют в качестве антибактериального, антисептического, болеутоляющего, ранозаживляющего, противоревматического, мочегонного, желчегонного, вяжущего, противоглистного средства, а также как регенерирующий препарат.

Ещё с древних времён люди применяли настои из травы зверобоя, приготовленные на воде, для лечения заболеваний сердца, ревматизма, простуды, гриппа, головных болей, заболеваний печени, желудка, мочевого пузыря, ночного недержания мочи, геморроя, воспаления женских половых органов. И только совсем недавно учёные-медики обнаружили ещё одно полезное свойство зверобоя. Как показали клинические исследования, растение положительно влияет на нервную систему и обладает антидепрессивным эффектом. Это делает зверобой ещё ценнее, так как он почти не имеет противопоказаний и не вызывает побочных явлений, в отличие от успокоительных лекарств химического происхождения.



В официальной врачебной практике используют траву зверобоя в виде высушенных листьев и соцветий.

В классической медицине зверобой применяется при следующих состояниях:

- Воспалительные заболевания полости рта (воспаление дёсен, ангина, фарингит, стоматит);
- Заболевания желчевыводящих путей и пищеварительного тракта (дискинезия, гипотония желчного пузыря, гепатиты, холециститы, вздутие живота, пониженная кислотность желудка, диарея);
- Депрессивные состояния, бессонница, повышенная тревожность.

Эффективность этой целебной травы при воспалительных заболеваниях полости рта обусловлена содержанием большого количества дубильных веществ, фитонцидов и бета-каротина.

На основе экстракта зверобоя изготовлен препарат Новоиманин. Он показан при гнойных заболеваниях кожи – абсцессах, флегмонах, инфицированных ранах, ожогах, воспалении глотки, гайморите. Эффективность его настолько

высока, что он способен подавить рост даже золотистого стафилококка, который устойчив к препаратам пенициллина.

Желчегонный эффект и способность нормализовать перистальтику кишечника при метеоризме и поносе связана с содержанием в растении эфирного масла.

Хорошо известна способность зверобоя устранять проявления депрессии. Многочисленные исследования показали, что у больных с лёгкими депрессивными состояниями эффективность препаратов на основе зверобоя даже выше, чем от классических антидепрессивных средств. Кроме того, растительный препарат не вызывает сонливости, заторможенности, не влияет на способность управлять автомобилем, не снижает скорость реакции. Антидепрессанты на основе зверобоя улучшают настроение, убирают тревожность, вызывают прилив жизненных сил.

Однако, имеются и противопоказания, поэтому перед применением зверобоя в качестве лечебного средства необходимо проконсультироваться с врачом. А в составе тизина «Сбор целебных трав» зверобоя содержится незначительное количество и поэтому он не может причинить какой-либо вред, он лишь добавляет полезных свойств этому травяному напитку.

Пятый ингредиент – ОРЕГАНО.



Так выглядят свежие и сушёные листья орегано.

Орегано или душица обыкновенная - относится к семейству яснотковых. Это многолетняя культура, которая произрастает во многих регионах нашей страны и широко распространена в странах Европы (в Испании, Италии, Франции и других), а также в США. Растение неприхотливое и легко приживается на местности с благодатным (тёплым) климатом и пригодными почвами. Культивируют орегано в основном в европейских странах и в Америке. В России орегано можно отыскать везде, кроме северных регионов, особенно в лесах, на полянах, расположенных близ водоёмов. Некоторые садоводы выращивают орегано на собственных грядках.

Цветение орегано приходится на июнь-июль. Цветочки мелкие, розово-сиреневого цвета, располагаются в пазухах верхнего и бокового соцветия. Когда цветёт орегано, вокруг распространяется лёгкое, приятное благоухание. Так как вкус, аромат и полезные свойства орегано снискали одобрение в направлении кулинарии и народной, официальной медицины, культуру стали целенаправленно выращивать.

Полезные вещества входящие в состав орегано.

Польза орегано для человеческого организма объясняется насыщенным составом этого растения. В состав листьев, стеблей и цветочков входят:

- бета-каротин;
- витамины группы «В» («В2», «В6», «В9»);
- витамины «Е», «К», «РР», «С», «А»;
- калий, магний, кальций;
- йод, натрий, железо;
- фолиевая, розмариновая кислота;
- карвакрол;
- дубильные вещества;
- антиоксиданты;
- эфирные масла.



Высушенные листья и цветы орегано.

Прежде всего, орегано – это лекарственное растение с **сильным ранозаживляющим действием**. Листья и цветки орегано содержат большое количество эфирных масел, дубильных веществ. Есть в составе орегано тимол и карвакрол, благодаря которым эта трава по действию превосходит многие существующие антигистаминные и антисептические препараты. **Обладает орегано и антимикробным свойством.**

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ, **орегано способен защитить организм от последствий пищевых отравлений**, предотвратить рост бактерий, попавших в организм вместе с некачественными продуктами питания. Отвары и настойки из этой травы помогут избавиться от поноса, несварения желудка, метеоризма.

Орегано является мягким спазмолитиком, способным облегчить многие боли. Хорошо справляется орегано с головными, мышечными болями и спазмами. Используют масло орегано для растирания спины при ревматизме и радикулите, при болях в суставах. От зубной боли спасет тампон с несколькими каплями такого масла, приложенный к зубу.

Добавляя орегано в пищу, можно избавиться от бессонницы. Эта трава повышает уровень триптофана, **способствуя общему успокоению**. Часто

орегано рекомендуют детям, у которых наблюдается повышенная возбудимость нервной системы, чрезмерная активность.

В менструальный период женщинам советуют принимать отвар из этой травы не только для того, чтобы снять болевой симптом, но и для нормализации эмоционального состояния. Также орегано советуют употреблять для предотвращения воспалительных заболеваний мочеполовой системы. В период климакса отвары из этого растения помогают организму легче перестроиться и справиться с гормональными сдвоями.

Отвар из орегано является также иммуномоделирующим и общеукрепляющим средством, необходимым при простудных заболеваниях, в период эпидемии ГРИППа. Благотворное действие орегано на иммунитет человека можно объяснить и весьма серьёзным содержанием в его химическом составе витаминов (группы В, витамина С, А, К, Е) а также микро- и макроэлементов (кальция, магния, железа, натрия, фосфора, марганца, селена и цинка).



Так выглядят свежие и сушёные листья орегано.

Широко распространено и наружное применение орегано. Порой компрессы из настоев этой травы буквально творят чудеса, избавляя от экземы, грибковых заболеваний, акне, гнойничковых поражений,

нейродермитов, нарывов. Настойка орегано эффективна при герпесе. Спасает эта трава после укусов насекомых, ожогов, обморожений.

Активные вещества, которыми так богат орегано, **способны справляться** не только с **вирусами и микробами**, но и **очень эффективно уничтожают паразитов**, которые поселяются в человеческом организме. В частности, лямблии – мелкие глисты, живущие в тонком кишечнике, а также желчном пузыре людей, очень не любят орегано. Также эта трава способна убивать даже самые устойчивые к сильнодействующим антибиотикам микробы, такие как золотистый стафилококк. Учёные в своих исследованиях сравнили 18 современных препаратов антимикробного действия и пришли к выводу, что орегано является более эффективным средством, чем любое из них.

Гастрономическая приправа из орегано.

Душица является популярнейшей приправой, которую любят и ценят во многих кухнях мира! Свежие листочки или высушенная взвесь добавляются в овощные, злаковые, фруктовые, ягодные блюда. Орегано используют и для выпечки и напитков. Эта травка хороша в начинках для пирогов и соусах. Растение добавляют для ароматизации растительных масел. Это популярный компонент в составе солений и маринадов.

Известно огромное количество блюд, куда в качестве приправы добавляют орегано. Однако самым популярным вариантом можно считать **чай с душицей!** Этот напиток ценился ещё нашими бабушками и прабабушками. **Многие и сегодня с удовольствием заваривают чай с орегано.** Кто-то пьёт этот напиток, чтобы поддержать свой организм. А кого-то привлекает чарующий вкус чая с душицей. Надо отметить, что напиток оказывает успокаивающее действие. Не стоит пить чай с орегано утром, лучше выпить его перед сном.

Шестой ингредиент – МЯТА.



Так выглядит мята перечная.

Мята – многолетние травянистые растения семейства Яснотковые (Губоцветные) с приятным охлаждающим вкусом и запахом. С ней в родстве состоит лаванда, базилик, розмарин, шалфей, майоран, мелисса, тимьян и душица.

Мята, как лекарство, исцеляющее от «физических немощей» и «душевных страданий» упоминается в исторических свидетельствах Ассирии, Рима и Египта, и даже в Евангелии от Матфея. Ароматные масла вдыхали для улучшения настроения, венки из свежих листьев носили для «прояснения ума», отвары принимали внутрь от желудочной и зубной боли, настои наносили на кожу, чтобы освежиться и защититься от укусов насекомых. Из Рима мятная трава попала в северную Европу, где прижилась как ароматизатор для полости рта, тела, жилых помещений.

Специфический аромат мятным листочкам придает ментол — вторичный метаболит всех яснотковых трав. О пользе мяты можно судить по содержанию в ее составе витаминов, минеральных веществ и аминокислот:

- **ретинол** (жирорастворимый витамин А) — поддерживает здоровье органов зрения, волос, ногтей, ускоряет регенерацию кожных покровов, участвует в синтезе белков;

- **аскорбиновая кислота** (витамин С) — отвечает за иммунитет, укрепляет капилляры, помогает избавиться от излишков холестерина;
- **рибофлавин** (В2) — стабилизирует обменные процессы;
- **ниацин** (В3 или РР) — усиливает циркуляцию крови, трофику тканей, регулирует работу сердечно-сосудистой системы;
- **пиридоксин** (В6) — стимулирует мозговое кровообращение, улучшает проводимость нервных импульсов;
- **фолиевая кислота** (В9) — принимает участие в пролиферации клеток, расщеплении нутриентов, производстве серотонина;
- **железо** — участвует в кроветворении, газообмене, нормализует работу щитовидной железы, повышает иммунитет;
- **калий** — поддерживает нейромышечные связи, водный баланс в организме;
- **магний** — снижает возбудимость нервной системы;
- **марганец** — влияет свертываемость крови, гемостаз;
- **розмариновая кислота** — защищает от микробов;
- **триптофан** — стабилизирует психоэмоциональное состояние и сон;
- **лизин** — улучшает память, внимание;
- **валин** — повышает мозговую активность;
- **аргинин** — укрепляет стенки сосудов.

Мята перечная

противокашлевое, при
бронхите, от осиплости
и хрипоты

при желудочно-кишечных
и печёночных коликах

при изжоге
и тошноте

от мигрени

успокаивающее при
нервном возбуждении

антисептическое средство при
воспалительных процессах,
ожогах

В кулинарии мяту часто используют для приготовления напитков. С этой прекрасной травой делают чай, квас, ликеры, коктейли и много других напитков.

Один из самых популярных алкогольных и безалкогольных коктейлей последних лет – «**Мохито**» – тоже нельзя себе представить без мяты. Для него возьмите несколько листочков, пару ломтиков лимона и немного сахарного сиропа. Положите мяту с лимоном в стакан, налейте сиропа, немного помните все это ложкой, а сверху залейте ледяной водой.

Пожалуй, самый известный из всех национальных напитков с мятой, - **магрибский чай**. Его традиционно готовят в регионах Большого Магриба (в Марокко, Алжире, Тунисе, Ливии и Мавритании). Этот ароматный и сладкий напиток так хорош, что распространился не только в Северной Африке, а ещё и во Франции, Испании и на Ближнем Востоке.

Подача мятного чая гостям – особая церемония. Напиток традиционно заваривает главный мужчина в доме и предлагает его гостям в знак гостеприимства. Обычно подают не менее трех стаканов чая.

Мята, произрастающая на Севере Африки, обладает особенным чистым, острым, мягким ароматом, и именно она лучше всего подходит для приготовления магрибского чая. Основные ингредиенты чая кроме листьев свежей мяты – это зеленый чай, сахар и кипящая вода. Пропорции и время заваривания могут сильно различаться. При этом кипящая вода используется в Магрибе, а в Восточной Азии напиток готовят на прохладной воде, чтобы избежать горечи. Мятные листья оставляют в чайнике, пока пьют чай, и они постепенно меняют вкус чая от одного стакана к другому.

В Марокко мятный чай иногда ароматизируют травами, цветами или водой из цветков апельсина. В холодное время года в них добавляют много согревающих трав, например, горькую полынь.

P.S. Продолжение статьи читайте в следующем выпуске:

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «СБОР ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ» (часть 3, заключительная).

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, 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!