

3.3 ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «СБОР ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ» (часть 3) (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 зверобоя, орегано и мяты, - в этом выпуске речь пойдёт о пользе **чабреца, шалфея и листьев клубники**.

Седьмой ингредиент – ЧАБРЕЦ.



Так выглядят соцветия чабреца на горных склонах.

Чабрец – это низкорослый кустарник, обладающий насыщенным ароматом и вкусом. Еще его называют тимьяном, однако, это не всегда синонимы. Тимьянов существует несколько видов, но только один из них – тимьян ползучий – именуется чабрецом.

Чабрец часто можно встретить в средней полосе нашей страны, а также на юге, например, на Кавказе, в Азии или в Средиземноморском регионе. Он любит солнечные места и выделяется среди других полевых цветов характерным синим или сиреневым оттенком.

Чабрец - просто кладезь полезных свойств и спектр его применения достаточно широк. Это растение часто используется теми, кто знает травы, разбирается в целебных растениях и занимается изготовлением лечебных настоев и отваров в домашних условиях, потому что в чабреце содержится **много полезных веществ и вот основные из них:**

- **органические кислоты** – помогают повысить мышечный тонус, ускоряют обмен веществ, поддерживают организм во время стресса и выводят из него токсины;
- **витамин С или аскорбиновая кислота** – укрепляет иммунитет, помогает в борьбе с инфекциями и вирусами;
- **минералы** – способствуют улучшению пищеварения;
- **эфирное масло** – благодаря особому элементу тимолу обладает антибактериальным действием;
- **флавоноиды** – делают стенки сосудов более крепкими, очищают их от вредных бляшек и способствуют снижению высокого давления.

Все эти полезные соединения, которыми так богат чабрец, делают его важным компонентом многих средств народной медицины, подходящих для любого возраста.



Так выглядит чабрец и его соцветия.

Вот основные целебные свойства этого растения:

Снятие боли

Если у вас болит голова или живот, то отвар чабреца поможет справиться с неприятными ощущениями и заменит таблетку.

Выведение токсинов

Если ваше ежедневное меню далеко от диетического питания, тем более, если вы регулярно курите или употребляете спиртные напитки, то чай с чабрецом поможет вашему организму быстрее очиститься от вредных веществ.

Борьба с вирусами

За счет содержания аскорбиновой кислоты чабрец позволяет организму человека эффективнее противостоять различным инфекциям и простудным заболеваниям.

Боль в горле

Если вы все же простудились, то это растение поможет облегчить неприятные ощущения в горле и успокоит кашель.

Снятие стресса

Каждому современному человеку знакомы не понаслышке ситуации, когда нервное напряжение доходит до предела. Чтобы вернуть спокойствие и способность трезво мыслить, иногда может быть достаточно одной чашки чая с чабрецом.

Кроме этих общих свойств, растение обладает полезными характеристиками и для лечения специфических проблем.

Польза для мужчин

Мужчины могут использовать чабрец для улучшения потенции. Растение позволяет нормализовать кровообмен и, соответственно, наладить приток крови к половым органам.

Но нужно помнить, что напиток из чабреца – не медицинский препарат, и не следует ждать от него мгновенного и ярко выраженного результата. Однако при регулярном и правильном применении такого чая определенные улучшения вполне могут наступить.

Польза для женщин

Чабрец, прежде всего, поможет женщинам в борьбе с болевыми ощущениями при менструации. Для этого лучше использовать не только само растение, но и его эфирное масло.

Польза для детей

Детям можно давать чай из чабреца на ночь, чтобы улучшить качество сна. Для того, чтобы сделать вкус более привлекательным для ребенка, добавьте в него варенье или мед.

Важно помнить о противопоказаниях: чабрец, как и другие травы, противопоказан грудным младенцам, да и в случае с более взрослыми малышами настоятельно рекомендуется сначала проконсультироваться с врачом педиатром.

Чай из чабреца

Самое простое средство, которое обычно делают дома с использованием трав и соцветий – это чай. Чаще всего чая как такового в рецептах нет, его роль выполняет то или иное лечебное растение. Такое средство является самым универсальным: его можно дать как взрослому, так и ребенку.

Рецепт приготовления чая из чабреца:

- Вскипятить литр фильтрованной воды.
- Заварить кипятком 2-3 столовые ложки сушеного травяного сбора.

- Дать напитку настояться в течение 10 минут и можно употреблять.

Чай из чабреца можно пить по одной чашке в день, даже если вы и не страдаете каким-то недугом. Чабрец поможет укрепить иммунитет и снимет нервное напряжение. Для того, чтобы польза от такого чая была еще более ощутимой, можно добавлять в него мед, а также смешивать чабрец с другими целебными растениями, например, мятой, иван-чаем или липой.

Восьмой ингредиент – ШАЛФЕЙ.



Так выглядят шалфей, растущий в природных условиях.

Шалфей – это травянистое растение или полукустарник высотой до 75 см, вид рода Шалфей, семейство Яснотковые. Распространён в Италии и юго-восточной Европе (Греции, Албании, республиках бывшей Югославии). Для шалфея неустойчивая холодная погода губительна, поэтому в России он хорошо выращивается только на Кавказе и в Крыму.

Ещё в Древнем Риме знали, что шалфей обладает существенными целебными свойствами и особенно полезен для переваривания жирного мяса. А ещё шалфей использовали для заживления язв, остановки кровотечения и облегчения боли в горле. Многие люди в Китае использовали шалфей для

лечения простуды, болей в суставах, брюшного тифа, проблем с почками и печенью. А французы засаживали шалфеем большие территории и использовали его для заваривания чая. Китайцы были настолько очарованы французским напитком (чай с шалфеем), что обменивали 4 фунта китайского чая на 1 фунт чая с шалфеем.

В кулинарии чаще всего используются серовато-зеленые, покрытые пушком листочки. Они прекрасно сохраняют свой горьковато-пряный вкус и аромат при сушке. В отличие от многих других пряных трав, шалфей сохраняет свой аромат даже при высоких температурах, поэтому можно приправлять им блюда в начале приготовления. Главный секрет использования шалфея – добавлять его нужно понемногу и весьма умеренно.



Шалфей обладает сильным ароматом и не терпит рядом тонкие вкусы и запахи, поэтому прекрасно сочетается с розмарином и чесноком. Кулинары и повара используют популярную пряную зелень для придания вкуса пикантным блюдам из мяса, птицы и овощей. Хорошо показал себя шалфей также в пирогах и соусах.

Лечебные свойства шалфея исходят из его химических свойств. Шалфей содержит комплекс биологически активных соединений: эфирные масла, дубильные вещества, урсоловую, олеаноловую и хлорогеновую кислоты, витамин Р, никотиновую кислоту, горечи, фитонциды и другие биологически активные вещества.

Настой листьев шалфея обладает местным противомикробным, противовоспалительным и вяжущим действием. Применяется в комплексной терапии воспалительных заболеваний полости рта (стоматит, гингивит), глотки и гортани (ангина, фарингит).

Ароматические свойства: шалфей обладает прекрасным ароматом, который можно описать как тёплый, древесный и слегка эфирный. Именно поэтому он часто используется в парфюмерии и ароматерапии для создания расслабляющей атмосферы.

Кулинария: шалфей — одно из ключевых растений в итальянской кухне. Его листья добавляются в пасты, соусы и супы для придания вкусу глубины.

Одновременно сладковатый, чуть горький и немного кислый, чем-то похожий на розмарин, шалфей всегда добавляют в конце процесса приготовления и весьма редко используют в сыром виде. Эта сильная, слегка мятная и мускусная на вкус трава обычно добавляется для ароматизации колбас и начинки для жирного мяса (свинины и гусятины).

Как правило, шалфей хорош в супах из бобовых, в тушеных блюдах, в качестве добавки в клецки и в пасте, особенно как начинка равиоли. Попробуйте приправить шалфеем блюда с участием зеленого горошка, картофеля, помидоров и баклажанов.

В сочетании со сливочным маслом шалфей превращает простой соус во что-то действительно особенное для подачи с равиоли и даже варениками, курицей и овощами. Пара листочков растения, добавленных в растительное масло, придадут новый вкус жареной рыбе. Блюдам, приготовленным из дичи и птицы, а особенно из субпродуктов, растение добавит легкости и запоминающегося вкуса. Отлично использовать шалфей для домашних колбас. Особую пикантность листья шалфея придадут тертым сырам и овощным начинкам для пирогов.

Чай на основе шалфея: для приготовления базового чай из шалфея просто залейте 200 миллилитрами кипятка 1 столовую ложку измельченных листьев шалфея и дайте настояться до нужной крепости, прежде чем процедить напиток. Для изящного вкуса чая используйте лимон (сок и цедру) и немного сахара. Мята подчеркнет освежающие свойства шалфея, а розмарин – его землистый сосновый оттенок. Можно настроить силу травяного вкуса, увеличивайте количество шалфея при сохранении того же объема воды. Чай с шалфеем можно пить горячим или со льдом в любое время дня и ночи. Он не мешает сну, как напитки с кофеином.

Девятый ингредиент – ЛИСТЬЯ КЛУБНИКИ.



Так выглядят листья и ягоды клубники.

В народной медицине с давних пор используют листья клубники. В их составе много витаминов и минералов, которые оказывают положительное влияние на организм, а подсушенные листья клубники часто используют как витаминную добавку к чаю.

В клубнике много полезных веществ: витамины (А, Е, С, В1, В2, В5, В6, В9, Н, К, РР), холин, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, хлор, железо, йод, марганец, медь, кобальт, хром, цинк, фтор, молибден, хлор и селен.

Листья клубники, имеют множество полезных свойств и издавна применяются в народной медицине для лечения некоторых заболеваний. Их позитивное действие на организм человека заключается в следующем:

1. **Листья клубники эффективно борются с возбудителями вирусов** и уничтожают вирусы гриппа, пневмококки, стафилококки и стрептококки. Комплекс витаминов укрепляет защитные функции организма и стимулирует иммунитет. Комплекс фитонцидов превращает это растение в мощный антибиотик.

2. Благодаря богатому химическому составу клубничные чай **рекомендуется употреблять во время беременности.** Чай из клубничных листьев содержит

в себе много полезных веществ - агримонин, флавоноид и несколько видов кислот, - которые способствуют защите организма от всякого рода бактерий.

3. Для быстрого заживления ран клубничную листву рекомендуют прикладывать к ссадинам и царапинам.

4. Клубничный отвар помогает в лечении заболеваний горла при ангине, ларингите, астме, благодаря своим антибактериальным свойствам.

5. Способствует избавлению от паразитов. Листья клубники входят в состав антигельминтных сборов.

6. Оказывает легкий успокоительный эффект. Чай и отвары с клубникой помогают быстро восстановиться после перенесенных стрессов, нормализовать сон и избавиться от проблем с засыпанием.



Плоды и листья клубники.

7. Кофейная кислота в составе листьев клубники обеспечивает мочегонный эффект. Она способствует выведению жидкости из организма, помогает в лечении артрита, ревматизма, заболеваний почек и мочевого пузыря.

8. **Листва благотворно влияет на функционирование кровеносной системы** и способствует правильному кроветворению. Отвар профилактирует появление болезней сердца и укрепляет стенки сосудов.

9. **Цинк оказывает положительное действие на мужской организм** – он нормализует выработку тестостерона, продлевает молодость и период половой активности.

10. Регулярное употребление отвара **нормализует работу ЖКТ**. Он улучшает моторную функцию желудка, что положительно сказывается на процессе пищеварения.

11. Женщины знают как полезны клубничные листочки, поэтому **применяют их для избавления от тахикардии, бессонницы и раздражительности в период менопаузы**. Они уменьшают объем менструальных выделений и облегчают протекание родов.

12. **Клубничные листья являются отличными помощниками в уходе за кожей и волосами**. Избавляют от перхоти, пигментных пятен на лице, насыщают волосы витаминами и микроэлементами.

Наибольшее количество полезных свойств содержится в листьях земляники в период цветения. Именно тогда их следует заготавливать для дальнейшего лечебного использования. Во время плодоношения не следует пренебрегать свежими ягодами. Они также содержат множество ценных компонентов. После сбора урожая можно включать в рацион чай с клубничным листом. Они помогут поддержать силы организма в осенне-зимний период.

На этом я заканчиваю описание тизана **«Сбор целебных трав»**. Теперь вы знаете о всех его полезных свойствах. **Приобретайте чайный набор «Ваше здоровье» и Будьте здоровы!**

ВНИМАНИЕ АНОНС!



Уже готов к продаже **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 3)
4. ТРАВЯНОЙ ЧАЙ «ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ»
5. ЗЕЛЕНЬКИЙ 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!