



Черный и зеленый чай — кладезь витаминов и питательных веществ.

Они являются природными антиоксидантами, снимают стресс, поднимают настроение, согревают в морозы. Казалось бы, может ли этот напиток быть еще полезнее? Конечно, да.

Мы выбрали для вас 14 лучших лечебных добавок, которые сделают любимый напиток еще вкуснее и полезнее. Заваривайте чай, укрепляйте иммунитет и согревайтесь!

1. Ягоды облепихи

Облепиха — это, пожалуй, мировой рекордсмен по содержанию полезных веществ в своем составе. Витамины С, группы В, Е, К, РР, железо, марганец, органические кислоты — и это далеко не полный список. Облепиха помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кишечника, укрепляет иммунитет и повышает защитные силы организма.

2. Лимон

Нельзя обойти вниманием и всеми любимый лимон. Этот фрукт принадлежит к семейству цитрусовых и богат витамином С. Отлично помогает чай с лимоном от простудных и инфекционных заболеваний. Для того чтобы получить максимум витаминов, съедайте дольку лимона после чаепития.

3. Высушенные корочки цитрусовых

Наверняка ваша бабушка или мама проводили манипуляции по засушиванию корочек цитрусовых, чтобы потом добавлять их в чай. Берите на вооружение лайфхак от старших поколений. Засушите корочки лимона, апельсина, мандаринов. Добавляя их в чай, вы получите не просто ароматный, но и поливитаминный напиток.

4. Чабрец

Чай с добавлением чабреца имеет по-настоящему изысканный и незабываемый аромат и вкус. Он еще и полезен. Удивительные лечебные свойства этого растения обусловлены большим количеством эфирного масла, которое входит в состав чабреца. Чай с такой

добавкой будет хорош при лечении бронхитов и других заболеваний дыхательных путей, простуды и гриппа. Кроме того, чабрец — отличное средство от хандры и депрессии.

5. Плоды аниса

Анис и полезные свойства этой пряности человечество взяло на вооружение уже довольно давно. Чай с анисом не только укрепит иммунитет, но и поможет при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, поспособствует избавлению от камней в почках и благотворно повлияет на работу желудочно-кишечного тракта. Полезно это растение и при заболеваниях дыхательных путей.

6. Мята

В эфирном масле этого растения содержится большое количество ментола. Это вещество, в свою очередь, обладает обезболивающими, антисептическими, антибактериальными, общетонизирующими и общеукрепляющими свойствами. Мята хорошо успокаивает и снимает признаки усталости и перенапряжения.

7. Сушеные ягоды черники

В чай можно добавлять и сушеные ягоды. Сохраняя все свои полезные свойства при заморозке, ягоды черники передадут их напитку в полном объеме. Черника положительно влияет на зрение человека и укрепляет иммунитет. Черника обладает ярко выраженным очищающим действием и помогает предотвратить заболевания желудочно-кишечного тракта. Ее также рекомендуют употреблять при сахарном диабете, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

8. Корень имбиря

Еще один фаворит среди чайных добавок — это имбирь. Такой чай обязательно стоит попробовать, а лучше всего взять за привычку пить его регулярно. Имбирь — это противовоспалительное средство. Медики рекомендуют употреблять его для укрепления иммунитета и повышения защитных сил организма. Кроме того, имбирь помогает при головных и спинных болях, снимает стресс, благотворно влияет на работу пищеварительной, сердечно-сосудистой и нервной систем.

9. Цветы календулы

Целебные свойства этого растения известны с давних времен. Календула широко применяется как в традиционной, так и в народной медицине. С ее помощью лечат заболевания сердца, сосудов, пищеварительной системы. Хороша календула и в качестве антибактериального средства. Это растение также хорошо успокаивает и снимает стресс.

10. Лаванда

«Лаванда, горная лаванда...». Это не только строки из популярной песни, но и отличный вариант добавки в чай. Лаванда обладает уникальными целебными свойствами, которые увеличат полезность напитка сразу в несколько раз. Так, это растение обладает противовоспалительными и спазмолитическими свойствами. В медицине применяется для лечения респираторных заболеваний, неврозов, стрессов, заболеваний желудочно-кишечного тракта. А какой у лаванды вкус и аромат.

11. Роза

Розу добавляют в чай не только в голливудских фильмах. Бутоны этого цветка продаются в специализированных магазинах. Поискать стоит, ведь чай с добавлением розы станет хорошей находкой. Он станет отличным противовирусным и

антибактериальным средством. Хорошо роза сочетается с пуэром, однако ее можно заваривать абсолютно с любыми сортами. Бутоны усилят аромат и вкус чая.

12. Цветы жасмина

Если вы хотите насладиться напитком с мягким вкусом и ненавязчивым изысканным ароматом, то добавьте в чай жасмин. Это растение снимает головные боли и боли в животе, оказывает на организм противовоспалительное и успокаивающее действие. Особенно хорошо жасмин сочетается с зеленым чаем.

13. Корица

Корицу можно добавлять не только в кофе. Небольшое количество этой пряности не испортит и чай. Лучше отдавать предпочтение темным сортам. Корица поднимает настроение, снимает нервное напряжение и усталость. Кроме того, она улучшает транспортировку полезных веществ внутри организма. А какой у нее аромат! Так что, если вы устали и хотите быстренько взбодриться и попутно укрепить иммунитет, то это вариант для вас.

14. Шиповник

В состав шиповника входят, без преувеличения, десятки полезных микроэлементов и витаминов, которые необходимы организму для нормальной жизнедеятельности. Он укрепляет иммунитет, положительно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта, выступает отличным профилактическим средством инфекционных и вирусных заболеваний. Кроме того, шиповник помогает при болезнях печени, почек, мочевыводящих путей, кишечника.

Тэги: [для](#), [этот](#), [еще](#), [которые](#), [ли](#), [быть](#), [мы](#), [вас](#), [да](#), [напиток](#), [конечно](#), [являются](#)

природными

,

выбрали

,

полезнее