



Возраст, стрессы, ПМС и нехватка витаминов оказывают влияние не только на наше самочувствие, но и на настроение. Предлагаю вам хорошие женские чаи, а точнее, их вкусные рецепты.

А вот рецепты женского чая на любой вкус

Чай из медвежьей лапы (второе название травы - манжетка)

- трава манжетки - 1 ст.л.

- кипяток - 1 стакан

Заливаем траву кипятком, настаиваем (лучше делать это в термосе), процеживаем и пьем. Пить можно сколько угодно, без каких-либо ограничений. Такой чай очень хорош при неврозах, климактических приливах, ПМС, головокружении. Чай из манжетки так же хорошо регулирует гормональный баланс, уровень сахара в организме и повышает настроение.

Малиновый чай

- листья малины измельченные - 1 ч. ложка
- вода - 1 стакан
- мед или ягоды, перетертые с сахаром

Залейте листья малины водой и закипятите на огне. Дайте настояться около 20 минут и пейте с медом или ягодами.

Чай "Антидепрессия"

- цветы ромашки
- цветы боярышника
- цветки зверобоя
- кипяток - 1 стакан

Берем травы в одинаковых пропорциях и заливаем кипятком чайную ложку этой травяной смеси. Настаиваем около 20 минут и медленно, наслаждаясь вкусом и

ароматом, пьем его небольшими глотками. Чай хорошо улучшает настроение и снимает стресс.

Чай для юных девушек

- мелисса
- крапива глухая
- корень одуванчика
- кипяток - 1 стакан

Корень одуванчика слегка обжариваем и перемалываем. Смешиваем его с остальными травами (их так же измельчить). Берем 1 ч. л. травяной смеси и заливаем кипятком. Настаиваем около 3 часов в термосе.

Пьем 2-3 чашки в день, а так же обязательно перед сном.

Важно: черный чай во время приема этого травяного чая пить не рекомендуется. А сам травяной чай пить не менее 3 недель.

Чай отлично справляется с проблемой снижения аппетита, неврозах, раздражительности, а так же подростковыми страхами и стрессами.

Тэги: [на](#) , [предлагаю](#) , [вам](#) , [их](#) , [чая](#) , [рецепты](#) , [вкус](#) , [женского](#) , [любой](#) , [хорошие](#) , [женские](#) ,
[точнее](#)

'
[чай](#)

'
[вкусные](#)