



**Черника – это маленькая витаминная кладовая, известная всем как ягода, восстанавливающая зрение. Она улучшает многие процессы нашего организма, обогащает витаминами и лечит некоторые болезни.**

### **Польза черничного чая:**

- ▶ Растворяет конкременты в почках и мочевом пузыре, оказывает мягкое спазмолитическое действие.
- ▶ Повышает эластичность сосудистых стенок, укрепляет их тонус и нормализует кровоснабжение.
- ▶ Благоприятно влияет на свойства памяти, улучшает внимание.
- ▶ Предупреждает развитие инсультов и инфарктов.
- ▶ Улучшает качество кожи и волос, останавливает гнойно-воспалительные процессы эпителия.
- ▶ Уменьшает количество приступов мигрени.
- ▶ Нормализует уровень сахара в крови. Снижает уровень холестерина в крови.
- ▶ Стабилизирует состояние нервной системы, помогает быстрее справиться со стрессами.
- ▶ Обладает противомикробными и антибактериальными свойствами, используется для лечения цистита и пиелонефрита.
- ▶ Останавливает формирование опухолей кишечника, обладает антиоксидантным действием.
- ▶ Ускоряет выведение токсинов после радио- и химиотерапии или приема медицинских препаратов.
- ▶ Имеет слабое жаропонижающее действие.

### **Противопоказания и вред:**

- ▶ Целебный напиток нельзя пить при аллергии на чернику. Не стоит злоупотреблять им при склонности к запорам из-за вяжущего действия.
- ▶ Злоупотребление черничным чаем вредно: при хроническом панкреатите и холецистите; при желчнокаменной и мочекаменной болезни.



Вкус кипрея (Иван-чая) отличается приятными и ароматными чертами, приводит организм в тонус, ободряет и прибавляет жизненной силы. Он воздействует оздоравливающе на весь организм в целом.

### **Польза кипрея (Иван-чая):**

- ▶ Повышает иммунитет.
- ▶ Помогает при бессоннице.
- ▶ Оказывает профилактическое воздействие на новообразования.
- ▶ Укрепляет кровеносные сосуды.

Нормализует давление.

- ▶ Справляется со стрессами, неврозами и их последствиями.
- ▶ Очищает организм от токсинов, тяжелых металлов и радиации.
- ▶ Обладает противовоспалительным действием.
- ▶ Устраняет головную боль, обладает жаропонижающими свойствами.
- ▶ Рубцует язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.
- ▶ Мягко бодрит за счет большого содержания витамина С (в три раза больше, чем в цитрусах).
- ▶ Снимает тревожность благодаря лизину и аргинину.
- ▶ Оказывает мягкое противовоспалительное действие.
- ▶ Помогает предотвратить отложение солей и возникновение болезней почек.
- ▶ Активизирует обменные процессы внутри клеток. Нормализует углеводный обмен.

### **Противопоказания и вред:**

- ▶ При продолжительном и беспрерывном применении иван-чая возможны срывы в функционировании пищеварительного тракта.
- ▶ Возрастные ограничения употребления средств на основе кипрея относятся к детям, не достигшим возраста шести лет.
- ▶ Иван-чай при беременности и в период лактации исключает самолечение и употребление его должно быть согласовано с врачом.
- ▶ Возможны случаи индивидуальной непереносимости.
- ▶ Страдающим от тромбофлебита и тромбозов лучше воздержаться от лечения иван-чаем



Чай из цветков липы благотворно действует на нервную систему, нормализует сон, помогает бороться с нервным напряжением и бессонницей.

### **Польза липового чая:**

- ▶ Липовый чай оказывает на организм человека общеукрепляющее действие. ▶ Напиток способствует снижению температуры и обладает потогонным эффектом, полезен при сильном кашле и бронхите, отлично помогает при ангине и многих других заболеваниях горла.
- ▶ Чай из цветков липы благотворно действует на нервную систему, нормализует сон, помогает бороться с нервным напряжением и бессонницей.
- ▶ Активно используют напиток и для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.
- ▶ Липовый чай предотвращает возникновение и развитие раковых опухолей.

### **Противопоказания и вред:**

- ▶ Индивидуальная непереносимость, склонность к аллергическим реакциям.
- ▶ Нельзя злоупотреблять липовым чаем и пить его каждый день на протяжении длительного времени, иначе могут возникнуть проблемы с сердцем и нервной системой.
- ▶ Максимальная длительность приема чая из цветков липы – 3 недели, после чего в обязательном порядке нужно сделать 10-14-дневный перерыв.





Мята способна оказывать успокаивающее, противовоспалительное, противомикробное действие. По мнению диетологов, мятный вкус и аромат подавляют чувство голода, снижают аппетит, удерживают от переедания.

### Полезьа мятного чая:

Фиточай из мятной травы способен оказывать лечебно-профилактическое действие сразу в нескольких направлениях:

- ▶ Успокаивающее — расслабляет нервные центры, снимает психологическое напряжение;
- ▶ Противовоспалительное;
- ▶ Противомикробное;
- ▶ Спазмолитическое (снимает мышечные спазмы);
- ▶ Усиливает моторику органов пищеварения;
- ▶ Улучшает кровообращение, кровоснабжение тканей;
- ▶ Стимулирует синтез желчных кислот, облегчает поступление желчи в кишечник.
- ▶ Мятный вкус и аромат фиточая подавляют чувство голода, снижают аппетит, удерживают от переедания.

### Противопоказания и вред:

- ▶ Мятная фитотерапия запрещена при артериальной гипотонии, геморрое, варикозном расширении вен нижних конечностей.



За счет высокого содержания витамина С ягоды шиповника оказывают подавляющее действие на болезнетворные бактерии. Питье на основе шиповника оказывает противовоспалительное действие, способствует обезболиванию и подавлению жара.

### Польза чая и отвара шиповника:

▶ Способствуют замедлению распространения и роста опасных бактерий в организме;

▶ Помогают уничтожать многие вирусы, в частности, гриппа;

Способствуют:

▶ повышению уровня гемоглобина в крови,

▶ повышению иммунитета,

▶ омоложению организма,

▶ естественному выведению шлаков,

▶ нормализации работы кишечного тракта, устранению болей в области желудка и поджелудочной железы,

▶ уменьшению уровня холестерина,

▶ более быстрой потери лишних килограммов,

▶ укреплению сосудов, улучшению сердечной деятельности.

### Противопоказания и вред:

Как заверяют врачи, от такого напитка стоит отказаться, если:

▶ Диагностирован диабет.

▶ Имеются проблемы со стулом, в частности, склонность к запорам.

▶ Есть риски образования тромбов.

▶ Беременность в первом триместре.

▶ Аллергия на шиповник.



Чай и настои их сушеных ягод боярышника обладают невероятными полезными свойствами, среди которых тонизирующее, успокаивающее и омолаживающее организм действия. Продукт великолепно поддерживает работу сердечно-сосудистой и нервной систем.

### Полезь чаа с боярышником:

- ▶ Фиточай с боярышником активно применяются в лечении проблем женского здоровья,
- ▶ Помогает поддерживать работу сердечно-сосудистой системы,
- ▶ Помогает в замедлении процессов старения, сохраняет молодость кожи, устраняет мелкие дефекты,
- ▶ Устраняет гиповитаминозы,
- ▶ Борется с частыми головными болями,
- ▶ Нормализует сон и устраняет неврозы.

### Противопоказания и вред:

- ▶ чай нельзя принимать натощак – он раздражает слизистые оболочки пищеварительного тракта,
- ▶ нельзя употреблять перед тем, как садиться за руль – может провоцировать сонливость;
- ▶ беременность, кормление грудью;
- ▶ состояние после инсульта или инфаркта.



Сушеные яблоки и груши способствуют выведению из организма излишков солей и тяжелых металлов. Систематическое употребление этих сухофруктов регулирует чувство сытости, насыщая организм необходимыми соединениями.

### Польза сушёных яблок и груш

Употребление в пищу компотов и сухофруктов способствуют:

- ▶ выведению из организма излишков солей и тяжёлых металлов,
- ▶ активизации процессов метаболизма,
- ▶ профилактике простудных, эндокринных и сердечных заболеваний,
- ▶ нормализации процессов кроветворения, укреплению желудка.

### Противопоказания и вред:

- ▶ Сушёные яблоки и груши нельзя есть в большом количестве, т.к. это фруктоза (сахар), который может нанести вред фигуре.
- ▶ Нельзя употреблять эти сухофрукты при индивидуальной непереносимости и диабете.
- ▶ Суточная доза сушки из яблок и груш – до 100 гр.





Варенье из одуванчиков положительно влияет на центральную нервную систему, успокаивая ее при чрезмерной возбудимости, нормализует сон, помогает справиться с недугами, имеющие под собой неврологическую основу.

### **Польза варенья из одуванчиков**

- ▶ Тонизирует весь организм, улучшает работу большинства органов, наполняет тело жизненной энергией, обладает общеукрепляющим воздействием. Многие отмечают позитивные сдвиги у себя уже после 5-7 дней употребления варенья.
- ▶ Положительно влияет на центральную нервную систему, успокаивая ее при чрезмерной возбудимости, нормализует сон, помогает справиться с недугами, имеющими под собой неврологическую основу.
- ▶ Способствует нормализации обменных процессов в организме на клеточном уровне. Это позволяет поправить многие аспекты своего физического здоровья, а также — достичь цели, которую преследуют десятки и сотни тысяч женщин и мужчин по всему миру: сбросить лишний вес, даже не прибегая к изнурительным физическим нагрузкам.
- ▶ Нормализует аппетит. В то время, как одни люди пытаются справиться с последствиями чрезмерного потребления пищи, другие никак не могут набрать вес. Зачастую, причина этого — полное отсутствие аппетита. Варенье из цветов одуванчиков — эффективное решение данной проблемы.

### **Противопоказания и вред:**

- ▶ Употреблять варенье только в объемах, не превышающих рекомендованную норму (по 1-2 ложки в сутки, 4-5 раз в неделю, независимо от приема пищи.).
- ▶ Детям до 5 лет это варенье не стоит давать из-за слабительного эффекта и сильного биологического воздействия на организм.





За счет своего многокомпонентного состава зверобой обладает рядом полезных свойств. Он имеет антимикробное, седативное, мочегонное и желчегонное, противопаразитарное, спазмолитическое, отхаркивающее действие. Зверобой положительно влияет на сердце и сосуды, а также помогает в профилактике ревматических

заболеваний, стимуляции иммунитета, повышении общего тонуса.

### Польза чая из зверобоя

- ▶ Содержит витамины – А, В, С, Е, РР.
- ▶ Укрепляет иммунную систему.
- ▶ Является болеутоляющим средством в области желудка, кишечника.
- ▶ Улучшает работу желчных протоков.
- ▶ Снижает головные боли.
- ▶ Действует успокаивающе на нервную систему.
- ▶ Улучшает настроение. Помогает при бессонницах.
- ▶ Оказывает профилактическое действие при заболеваниях сердца и сосудов.
- ▶ Предотвращает тромбообразование путем разжижения крови.
- ▶ Способствует быстрому заживлению неглубоких порезов, ранок.
- ▶ Оказывает эффективное действие при лечении ротовой полости и горла.
- ▶ Снимает общую физическую усталость.
- ▶ Повышает работоспособность организма.
- ▶ Восстанавливает кожный покров, сокращая неглубокие морщинки.
- ▶ Благоприятно влияет на состояние волос и их корневые луковицы.

### Противопоказания и вред:

Запрещено применение любых средств со зверобоем при наличии:

- ▶ состояния фотосенсибилизации с повышением чувствительности кожи к действию ультрафиолета,
- ▶ гипертонической болезни,
- ▶ после трансплантации органов или тканей,
- ▶ если имеются проблемы психики.



Чаще всего чай из листьев малины принимают для укрепления иммунитета и пополнения запаса микроэлементов в организме.

### Польза чая из малины

- ▶ Укрепляется иммунитет, организм начинает активнее противостоять вирусным и бактериальным инфекциям, неблагоприятному влиянию окружающей среды.
- ▶ Улучшается текстура сосудистых стенок, они становятся более эластичными, снижается их проницаемость.
- ▶ Хорошо помогает при простуде: снимает жар и облегчает процесс отхождения мокроты.
- ▶ Способствует очищению организма от токсинов, освобождению кишечника от каловых масс. Это положительно сказывается на состоянии органов пищеварения, тело быстрее восстанавливается после болезней. Одновременно с этим из тканей выводится лишняя жидкость, которая является причиной отеков и целлюлита.
- ▶ Несмотря на то, что листья малины содержат вещества, повышающие аппетит, напиток рекомендуется принимать при ожирении. Состав облегчает процесс избавления от лишних килограммов.

### Противопоказания и вред:

- ▶ Чай с малиной не рекомендуют пить тем людям, у которых есть нарушения в работе почек и пищеварительной системы.
- ▶ Так как эта ягода может стать аллергеном, напиток из нее не рекомендуют пить будущим мамам до 32 недели беременности. Это может не только спровоцировать развитие аллергии у малыша, но и стать причиной преждевременных родов.



## Полезьа чая из брусники

- ▶ Способствует укреплению иммунитета и восстанавливает естественный барьер в борьбе с простудными заболеваниями.
- ▶ Благодаря своим тонизирующим свойствам хорошо восстанавливает силы. Полезен для людей, перенесших тяжелые инфекционные заболевания, для женщин в послеродовой период.
- ▶ Эффективен в борьбе с расстройством желудка и отравлением. В этом случае работают вяжущие действия чая из листьев брусники.
- ▶ Обладает противогрибковыми, противовоспалительными и антисептическими свойствами при внешнем применении.
- ▶ Хорошо снимает отечность, убирает мешки под глазами, выводит лишнюю жидкость из организма, так как это отличное мочегонное средство. Людям, страдающим циститом, прием напитка поможет забыть о рези и частых позывах в туалет.

### **Противопоказан:**

- ▶ людям с пониженным артериальным давлением;
- ▶ тем, кто страдает болезнью печени (недостаточностью);
- ▶ больным язвой желудка;
- ▶ лицам с повышенной кислотностью желудка;
- ▶ беременным (в результате употребления может повыситься тонус матки);
- ▶ пациентам во время обострения любых заболеваний органов пищеварения.