

Здоровый человек, красивая внешность. Несколько рецептов лечебного чая.

Одним из самых мощных лечебных трав принято считать шиповник. Его плоды обладают огромным количеством витамина С. К тому же в нем присутствуют в большом количестве витамины группы Е, В,К,Р, каротин. Плюс ко всему флавоноиды, минералы, микроэлементы и эфирные масла, они содержатся в листьях и лепестках цветов.

Все эти биологически активные вещества обуславливают желчегонное, противовоспалительное, мочегонное, иммуномодулирующее, заживляющее, антисептическое действие шиповника. Впрочем, всегда можно [купить чай оптом от производителя](#), в том числе и лечебный.

Для приготовления лечебного чая понадобятся: шиповник, сушеные ягоды (1 ст. л.) и один стакан воды (кипяченой), соответственно залить плоды кипятком, подождать когда настоится (10 мин.), спустя некоторое время можно пить.

Чай для укрепления иммунитета:

Рецепт 1

Что для этого понадобится: сушеные листья земляники, ежевики и листья черной смородины, всего по три грамма, десять граммов зверобоя и столько же чабреца.

Для приготовления необходимо все размельчить и поместить в обычный чайник (желательно фарфоровый), залить в него кипятком (200 мл), подождать семь минут, после чего можно начинать пить.

### Рецепт 2

По шесть грамм плодов шиповника и облепихи (сушеных), золототысячник (2 грамма), солодка и одуванчик (по три грамма).

Все смешать, поместить в эмалированный чайник и залить кипяченой водой, поставить на слабый огонь, кипятить минут десять, после чего процедить. Пить каждый день по одному стакану, лучше всего горячим.

### Рецепт 3

Три части высушенных ягод шиповника, одна часть ягод брусники, листьев крапивы (сухих, 3 части).

Все вышеперечисленное измельчить, насыпать одну ложку полученного чая, после чего вскипятить еще раз в эмалированной посуде, настаивать около часа. Пить каждый день по одному стакану, добавив мед.

Подобный чай поможет не только поднять иммунитет, но и улучшить внешность. Когда организм полностью здоров, то и внешний вид заметно меняется, причем только в лучшую сторону. Эти целебные напитки, предназначены для профилактики и лечения некоторых заболеваний.

Для того чтобы поддерживать здоровый образ жизни необязательно каждые выходные ходить в больницу. Достаточно просто пить чай, для профилактики.