

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В. Д. Успенского»
структурное подразделение детский сад «Сказка»
п. Одоев, ул. Л. Толстого, д.24-в, тел.4-17-90 email: skazka.odoev@tularegion.org

Консультация для родителей:

«Пейте фиточай и отвары из трав - будете здоровы!»

Воспитатель:
Рыбакова Л.В.

Одоев
2024

Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений.

Это одно из древнейших лечебных средств.

Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом.

Фитокомпозиция - это компоненты, из которых приготовлен фиточай. Полезны фиточаи, приготовленные из двух компонентов (например, мяты и ромашки, листьев черной смородины и мяты, листьев земляники и малины), но самые ароматные и вкусные — это фиточаи, состоящие из 4—5 и более компонентов.

Если вы не занимались заготовкой сырья летом, сушеные растения можно купить в аптеке или специализированном магазине (в том числе и через Интернет). Хранить каждый сорт сырья следует отдельно, а смешивать непосредственно при заваривании чая (1—2 чайные ложки на стакан кипятка). В чайник кладут смесь трав, заливают на 2/3 объема кипятком, накрывают салфеткой, настаивают 10—15 минут, затем доливают кипятком. Приготовленный вечером настой не следует оставлять на утро. С употреблением фиточай следует обращаться осторожно, ведь в большинстве своем фиточай - это лекарство. Существуют фиточаи, которые можно употреблять без ограничений, но есть такие, которые можно пить лишь с позволения врача. Поэтому всегда нужно знать дозу и способ употребления конкретного фитосбора, чтобы достичь желаемого эффекта. При соблюдении инструкции по применению, которую обычно помещают на упаковке с фитосбором, побочных эффектов не возникает.

Фиточай - очевидная польза

Фиточаи славятся своей полезностью для организма, какая польза от фиточай на самом деле и почему они так нужны для нашего здоровья? Читайте дальше, чтобы узнать больше о фиточаях.

Что такое фиточай?

Фиточай выглядит почти как чай и заваривается так же, как чай, но на самом деле это не чай вовсе. Это потому что компоненты фиточая происходят не от куста (*Camellia Sinensis*), растения, из которого изготавливаются все чаи. Фиточай состоит из разных компонентов и правильней было бы называть его - полезный отвар. Фиточай изготавливается из смеси сухих листьев, семян трав, орехов, коры, фруктов, цветов или других растений, которые придают фиточаю ароматный вкус и обеспечивают полезные преимущества фиточая. В отличие от других форм чаёв, фиточай не содержит кофеина. Фиточаи имеют приятный вкус и пьются с наслаждением. Ваш фиточай может состоять из одного основного ингредиента или это может быть смесь растительных ингредиентов, направленных на достижение конкретной цели, таких как - противостояние простудным заболеваниям, релаксация и снятие стресса и многих других.

Преимущества фиточая

Во-первых, важно отметить, что существует огромное количество фиточаёв, имеющих на рынке - каждый из которых предназначен для оказания конкретного терапевтического или лекарственного эффекта. Однако, существуют самые распространённые полезные свойства и эффекты фиточаев. В основном, фиточаи используют:

- для оказания успокаивающего действия
- для нормализации работы органов сердца
- для желудка и нормализации пищеварения
- для очищения организма
- для повышения энергетического тонуса организма
- для нормализации состояния нервной системы
- для укрепления иммунной системы
- для пополнения организма антиоксидантами
- для против простудных заболеваний
- для стимулирования работы внутренних органов
- для устранения проблем бессонницы

Некоторые общие фито ингредиенты входящие в состав фиточаев:

Есть много разных трав, которые можно использовать в фиточаях. Самые распространённые компоненты, входящие в состав фиточаев:

Перец душистый - помогает успокоить симптомы простуды и нивелирует расстройство желудка;

Анис (семена) - средство для нормализации пищеварение и успокоения кашля и бронхита;

Ромашка - известна своими успокаивающими и противовоспалительными свойствами;

Хризантема - уменьшает температуру тела в результате повышенной температуры при простуде. Также, помогает при повреждениях печени и нейтрализует токсины;

Корица - успокаивает и помогает поддерживать здоровое кровообращение и пищеварение;

Женьшень - придаёт энергию и помогает организму оставаться здоровым;

Корень имбиря - отлично подходит для улучшения кровообращения и является одним из лучших для улучшения пищеварения, тошноте, артрите;

Боярышник - укрепляет сердце и увеличивает приток крови;

Лимонник - повышения антиоксидантной защиты;

Петрушка - мочегонное и помогает при нормализации почечных функций;

Мята перечная - подходит для снятия стресса. Она также помогает при проблемах с желудком и пищеварением, освежает дыхание;

Красный клевер - используется в качестве лечебного средства при симптомах менопаузы, раке, мастите, заболеваниях суставов, астме, бронхите, псориазе и экземе. Не рекомендуется для детей, беременных женщин и кормящих матерей;

Шиповник - является природным источником витамина С и биофлавоноидов. Рекомендуется при заболеваниях печени, почек, крови, а также является хорошим средством от усталости, простуды и кашля;

Ежевика - способствует приданию организму энергии и здоровья коже;

Вяз ржавый - помогает облегчить желудочные спазмы и другие желудочно-кишечные проблемы;

Зверобой - обладает антидепрессантным, успокаивающим, спазмолитическим, желчегонным, противомикробным, противовирусным действием;

Девясил - нормализация моторной, секреторной деятельности желудочно-кишечного тракта;

Черника - ягода, имеющая чудесные целебные свойства улучшать зрение человека.

Приготовление фиточая

Когда вы завариваете фиточай, используйте чистую холодную воду. Не пользуйтесь алюминиевой посудой, так как это может повлиять на вкус. Используйте посуду из стекла, чугуна или нержавеющей стали, где это возможно. После того как вода закипит, добавьте 1 чайную ложку фиточая на стакан воды или следуйте рекомендациям на упаковке фиточая. Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут. При наличии в составе фиточая трав с сильно выраженными фитонцидными свойствами, аромат может получиться слишком сильным, и вкус получится более "лекарственным" чем приятным. Если вы захотите улучшить вкус чая, добавьте мёд и лимонный сок.

ВАЖНО!

Не нужно путать фиточай и травяные отвары с обычным чаем. Это хоть и натуральные, но все же лекарства, у каждого из которых есть свои показания, противопоказания и побочные эффекты.

Так что хлестать стаканами в качестве прохладительного чая из мяты или ромашки не стоит. Безопасная доза - не более 200 граммов отвара в сутки. Старайтесь ее придерживаться.