



Здравствуйте, мои дорогие! Уж как мне приятно знать, что мои скромные советы по приготовлению тех или иных блюд, так ценятся вами. Спасибо за слова благодарности, и за рекомендации тоже спасибо. Учитывая ваши пожелания, обещаю, что буду делиться с вами не только новыми оригинальными, но и старыми (бабушкиными) рецептами. Но сегодня я решил поговорить о чае. Да, да, любимом напитке большинства из нас. Ведь именно его мы предлагаем тем, кто заглянул к нам в гости, или получаем приглашение отведать, когда сами становимся таковыми. У одних хозяек он крепкий, да душистый, у других словно опилками пахнет, у третьих Помните народную поговорку: «Чай попил, такая сила...» Вот о целебной силе чая, о том, как сделать его таковым мы и поговорим в этот раз.

ДОБРЫЙ ДОКТОР ЧАЙ

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ

Возьмите 4 столовые ложки цветков ромашки, 4 столовые ложки листьев мяты и 3 столовые ложки корня валерианы. Все это тщательно перемешайте. А затем заварите столовую ложку сбора в одном стакане кипящей воды. Дайте настояться, процедите и пейте горячим по полстакана два раза в день. Есть и более эффективное антистрессовое средство. Возьмите 2 части корня валерианы, 3 части цветков ромашки и 5 частей плодов тмина. 2 столовые ложки сырья залейте двумя стаканами воды. Настаивайте 20 минут, процедите и пейте утром и вечером по 1/2 стакана.

Питательный чай из ромашки. Одну десертную ложку цветков ромашки аптечной заварите в литре крутого кипятка и дайте настояться 15 минут. Добавьте сахар и сливки. Чай, мало того что питательный, saniрует кишечник и улучшает его перистальтику. Выпитый после бани, он дает ощущение полного покоя и расслабления. А еще он вызывает крепкий, спокойный сон.



ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ

Промойте изюм, мелко его изрубите, залейте кипятком из расчета 10 г изюма на 100 мл воды и прокипятите в течение 10 минут. В полученный отвар добавьте столько же настоя шиповника. Принимайте по 1/2 стакана несколько раз в день. Надо сказать, что этот чай настоятельно рекомендуют людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, поскольку и шиповник, и изюм укрепляют сердечную мышцу.

ЧАЙ ИЗ СУХИХ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА

Возьмите 1/2 стакана сухих плодов боярышника и залейте в термосе одним литром крутого кипятка. Настаивайте 7-8 часов, а потом пейте как чай после еды с сахаром, медом, вареньем - кому как нравится.

ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И РЯБИНЫ

Смешайте в равных частях плоды шиповника и рябины. 2 чайные ложки смеси залейте 2 стаканами кипящей воды и настаивайте в течение часа. Затем процедите и добавьте сахар. Пейте по 1/2 стакана три-четыре раза в день.

ЧАЙ ИЗ БРУСНИЧНЫХ ЛИСТЬЕВ

1/4 стакана брусничных листьев залейте в чайнике 3 стаканами холодной воды, после чего чайник поставьте на огонь. Листья должны хорошо прокипеть! Это обязательное условие приготовления брусничного чая. Настой получается хоть и темный, но прозрачный и на вкус несколько вязущий. Пейте брусничный чай теплым два-три раза в день после еды.

Помимо «поливитаминности» брусничный настой - прекрасное средство, помогающее при подагре. В этом случае для более мягкого воздействия на организм его смешивают с ромашкой и липовым цветом или листьями малины (по столовой ложке) и пьют не более четырех стаканов в день.

СУПЕРЧАЙ

Лучшее средство при авитаминозах. Возьмите 3 столовые ложки листьев крапивы (можно использовать как свежую, так и сухую) и 3 столовые ложки толченых в ступке плодов шиповника. К содержимому добавьте 2 столовые ложки плодов брусники. Все смешайте и 3 столовые ложки смеси залейте двумя стаканами крутого кипятка. Настаивайте не менее трех часов. Пейте утром и вечером за 30 минут до еды. Этот чай ставит на ноги и обогащает организм всем набором необходимых витаминов и микроэлементов за 3 дня!

ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Смешайте в равных частях плоды шиповника и сухие или свежие ягоды черной смородины. Затем 2 десертные ложки смеси залейте двумя стаканами кипятка и дайте настояться в течение часа. Потом процедите и добавьте сахар. Этот чай пьют по 1/2 стакана три-четыре раза в день. Особенно он полезен больным гриппом и инфекционными заболеваниями.

Примите мои советы на вооружение, да и в добрый час!

Ваш Гусь Лапыч Бывалый.