

Если вы чувствуете, что простудились, то не стоит сразу принимать медикаменты, лучше приготовьте вкусный целебный чай. Мы сделали подборку рецептов чаев, которые максимально эффективны при простуде, гриппе и ОРВИ. На школьном “Аптекарском огороде” растут почти все ингредиенты для приготовления этих полезных напитков.

Облепиха

Ярко-оранжевая ягода богата витамином С, который мало разрушается при нагревании. Поэтому облепиха прекрасно поддерживает организм в сезон вирусных заболеваний.

Шиповник

Шиповник даст организму сил сопротивляться вирусной инфекции, окажет жаропонижающее действие, устранил головную боль и поможет при боли в горле. При лечении отвары и настои лучше пить курсами: в течение двух недель детям по полстакана в день, взрослым по стакану и сделать недельный перерыв.

Ромашка и липа

Одним из противовоспалительных средств является ромашка. Если ее совместить с липой и медом, простуда отойдет. Липа имеет в своем составе важные кислоты, которые оказывают противовоспалительное действие, помогают снизить температуру и уменьшить боль в горле.



Облепихово-имбирный чай

Анис (бадьян)	2 штуки
Облепиха	100 г
Имбирь	2 столовые ложки
Мед	по вкусу
Корица	2 штуки
Кипяток	500 мл

Имбирь натереть на терке или мелко порубить. Облепиху растолочь в ступке или блендере и смешать с имбирем. В стакан положить смесь из имбиря и облепихи. Добавить звездочку бадьяна и палочку корицы, мед по вкусу. Залить кипятком. Дать настояться 5-7 минут.

Чай из шиповника

шиповник	50 г сухого
вода	1 л
мед	по вкусу

Подготовим плоды шиповника. Если они хорошо высушены, то не составит большого труда придавить их широким лезвием ножа и таким образом измельчить. Положите измельченные плоды шиповника в термос, который предварительно нужно ополоснуть кипятком. Залейте кипящей водой. Закрутите и дайте настояться. Добавьте сахар или мед по вкусу.

Ромашковый чай с липой

Цветы ромашки сухие	1 ч. л.
Цветы липы сухие	1 ч. л.
Вода	1 стакан
Мед	по вкусу

Цветки ромашки и липы положить в чайник, заварить кипятком, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно добавить мед.



Чай из малины и черной смородины

Малина	50 г
Чёрная смородина	50 г
Чай черный	1 ст. л.
Мята	3-5 листиков
Кипяток	1 л

Малину и черную смородину сложите в чашу и залейте кипятком. Если ягоды свежие, то сразу слейте. Если ягоды замороженные, то оставьте на 15 секунд и слейте. Они успеют разморозиться. Переложите промытые ягоды в заварочный чайник и немного помните, чтобы они пустили сок. Добавьте в чайник черный чай и несколько листиков свежей мяты. Залейте все ингредиенты очень горячей водой, закройте крышкой и оставьте постоять на 5-7 минут. За это время чай успеет завариться и станет красивого яркого цвета.



Буклет разработан в рамках проекта “Аптекарский огород”, который реализуется инициативной группой учеников школы п. Васильково им. Героя Советского Союза В.Ф. Маргелова



+7-(4012)-59-70-48



shkola.vasilkovo@mail.ru



<https://vasilkovoschool.gosuslugi.ru>



*Калининградская область,
Гурьевский район, п.Васильково,
ул.Западная, д.2*

Рецепты оздоровительных чаев при простуде



**ПРОСТАЯ ВКУСНАЯ И
ПОЛЕЗНАЯ ЗАЩИТА
ОТ ВИРУСА**