

Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Хотите вести здоровый образ жизни? Тогда начинайте свой день с чашки ароматного чая с вкусными и полезными растительными добавками! Они успокаивают нервы и выводят шлаки.

После чашки чая вы будете чувствовать себя бодро в течение почти шести часов, несмотря на то, что в напитке содержится всего 2-4% кофеина. Дело в том, что его действие продлевают полифенолы, органические соединения растительного происхождения, являющиеся мощными естественными антиоксидантами. Они снижают вред, который наносят нашему организму свободные радикалы, и дарят силы. В природе такое полезное сочетание не встречается.

Доказано, что чай защищает от многих болезней, так как различные лечебные растения, добавленные в него, усиливают целебные свойства напитка. Очень полезно регулярно пить такие чаи. Они обеспечивают организм различными биологически активными веществами: витаминами, органическими кислотами, макро- и микроэлементами (железом, йодом, калием, медью, фосфором), эфирными маслами, минеральными солями. Но чтобы польза была максимальной, лучше пить чай без сахара.

*Наиболее полезными растительными добавками являются:*

*Ромашка.* Цветки этого растения обладают антисептическим и успокоительным действием, нормализует работу желудка и кишечника.

*Жасмин.* Цветки благотворно влияют на эмоциональное состояние человека, улучшают

зрение, полезны для печени и крови, снижают вес.

*Шиповник.* Стимулирует работу желез внутренней секреции и нормализует обмен веществ в организме. Успокаивает нервы.

*Клубника.* Клубника полезна всем: и тем, у кого диабет, и тем, у кого атеросклероз, и тем, у кого нездоровые почки, печень, желудок.

*Гранат.* Используют как освежающее и противовоспалительное средство, а также при расстройствах кишечника.

*Малина.* Защищает клетки организма от окисления, укрепляет иммунную систему и замедляет процессы старения, выводит шлаки.

*Бергамот.* Повышает аппетит, рекомендуется при проблемах с кишечником, положительно влияет на состояние кожи.

*Мята.* Отлично борется со стрессом, освежает, стимулирует работу мозга, обладает обезболивающим действием.