

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска
детский сад №90 «Айболит»

Номинация «Лучший познавательный проект дошкольника»

Образовательная область «Познавательное развитие»

Тема проекта:

«Нечайный чай»



Автор:

Полещук Кира Денисовна,

6 лет

Руководитель:

Бойко Наталья Александровна

воспитатель

Нижневартовск, 2021г.

1. Аннотация

«Чай начинался как лекарство и вырос до напитка».

ОкакураКакузо

(японский ученый и культурный деятель)

Проект рассматривает историю возникновения травяного чая. В работе описано отличие травяного чая от традиционного, его целебные свойства, преимущественное использование в лечебных целях. Приводит примеры приготовления по рецептуре, обеспечивающей получение вкусного и полезного напитка. Работа носит познавательный характер, может быть использована педагогами в формировании экологической грамотности у дошкольников, в воспитательной работе для пропаганды здорового образа жизни.

Актуальность

Все любят пить чай. Чай – это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Однако в настоящее время традиционный чай отходит на второй план, уступая место травяным чаям или как их еще называют, нечаянным чаям. Травяной чай является не только одним из самых древних напитков, но еще и очень вкусным и самым полезным экопродуктом. Раньше наши прабабушки и прадедушки большое внимание уделяли травяным чаям, которые помогали при различных болезнях или просто радовали удивительными вкусами и ароматами. Сегодня о травяных чаях снова заговорили и это связано не только с модой, но с желанием людей употреблять натуральный продукт. Народная медицина знает немало рецептов травяных напитков, которые легко приготовить в домашних условиях, их польза для организма не подлежит сомнению. Тем более что травяные чаи не содержат кофеин, который присутствует в других видах чая и кофе, поэтому заваривая чай из трав, можно избежать перевозбуждения нервной системы.

О его пользе слышали многие, но мало кто знает, как приготовить такой напиток, чтобы он обладал положительными качествами, какие и где взять растения, как их правильно собрать и заготовить впрок.

Практическая значимость проекта: данный проект способствует развитию навыков исследовательской деятельности и позволяет сформировать представления детей о целебных свойствах травяного чая и преимуществах использования его в лечебных целях. Практическая направленность работы представлена рецептами полезных чаев и картотекой трав с лечебными свойствами.

Результат:

Памятка по сбору трав

Картотека трав с лечебными свойствами

Альбом рецептов полезных чаев

2. Паспорт проекта

Тема проекта	«Нечайный чай»
Образовательная область	Познавательное развитие
Цель проекта	Узнать о свойствах целебного чая и о его воздействии на здоровье человека, способствовать развитию навыков исследовательской деятельности;
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none">-знакомство с полезными свойствами растений, правилами их сбора;-формирование знаний об отличии травяного чая от традиционного, его целебных свойствах и преимуществах в использовании;-знакомство с правилами заваривания травяного чая, обеспечивающих получение вкусного и полезного напитка;-способствовать развитию наблюдательности, любознательности;-воспитывать коммуникативные навыки, самостоятельность, бережное отношение к объектам природы, любовь к родному краю.
Методы исследования	анализ, эксперимент, анкетирование, обобщение, сравнение
Срок реализации	краткосрочный (июнь-август 2021 г)
Конечный результат	Памятки по сбору таких трав как: мята, иван-чай, смородина, боярышник, тимьян Картотека трав с лечебными свойствами Альбом рецептов лечебных чаев в картинках

3. План работы

Для начала я решила составить план работы над проектом.

Вот что у меня получилось:

План работы над проектом:

1 этап:Сбор и анализ информации.

- узнать историю возникновения травяного чая.
- узнать чем отличается травяной чай от традиционного.
- узнать какие травяные чаи бывают и в чем их польза;

2 этап:Самостоятельное исследование:

- научиться собирать самостоятельно ингредиенты для полезного чая;
- научиться правильно заваривать травяной чай;
- составить картотеку рецептов полезного чая при различных недугах.
альбом рецептов полезных чаев в картинках, памятку по сбору трав.

3 этап:заключительный

- Провести чайную церемонию для ребят в группе из нечаяного чая.
- Подведение итогов, оформление результатов.



4. Описание работы

Мотивация



Летом, когда я гостила у бабушки, заваривая нам с братом чай, бабушка доставала баночки, брала из них листочки и добавляла в чашки с чаем. Получался вкусный, душистый чай. Тогда мне стало интересно, что за листочки в этих баночках, с каких растений, где их взять, как правильно заваривать такой чай?

Сбор и анализ информации.

деятельность

результат деятельности

Рассматривала и читала вместе с мамой книги о травах.



Смотрела в интернете видеоролики для детей о пользе травяного чая



Выяснила с папой (врачом) его медицинский взгляд на

В результате сбора информации я выяснила:

1. Оказывается русские люди задолго до того как завезли в Россию чай из Китая, готовили напитки из трав. Особенно популярным был чай из цветов Иван-чая или Кипрея. Вкусный, ароматный и полезный напиток из заваренного сухого иван-чая пользовался широкой популярностью на Руси еще с 12 века.
2. Чай – это напиток, получаемый из листьев чайного куста, растущего в диком виде.
3. Напиток, получаемый при заваривании кипятком плодов, цветков, стеблей или корней растений называют Травяным чаем
4. Травяные Чаи не только очень вкусные, но также и полезные. Кроме того, они совершенно бесплатные. Очень много трав и плодов можно собрать в нашем округе.
5. Наталья Александровна рассказала мне, что травяные чаи делятся на 2 большие группы: витаминные – их можно пить каждый день; лечебные – для лечения болезней. А еще, что Травяные чаи могут быть успокоительными, для красоты, для похудения и другие.
6. Папа рассказал мне, что многие лекарства состоят из трав, поэтому травяные чаи целебные. Что лечебные травы можно купить даже

пользу травяного чая.



в аптеке. Но нужно уметь правильно заваривать лечебный травяной чай.

Вывод: Я думаю, что целебный чай нужно пить, чтобы не болеть; травяной чай приносит пользу, но пить его можно тогда, когда знаешь, как правильно его заваривать, какие лекарственные растения от каких болезней.

Самостоятельное исследование

деятельность

результат деятельности

Провела анкетирование с ребятами нашей группы



В детском саду я спросила у ребят нашей группы знают ли они что-нибудь о травяных чаях, и какую пользу они приносят?

Вывод: из опроса я узнала, что ребята очень мало знают о травяных чаях. (приложение 1.)

Анализ информации, обобщение.



Проанализировав всю информацию, мы выделили **Основные правила сбора трав:**

- ✓ не стоит вырывать всё
- ✓ травы нужно собирать только в сухую погоду,
- ✓ собирая листья, нужно срезать только несколько листочков с одной ветки;
- ✓ лучшее время для сбора трав – это самое начало цветения растения;
- ✓ собирать ягоды и плоды необходимо созревшими;
- ✓ собирать травы нужно вдали от дорог и заводов.

Изготовление Таблицы сбора чайных трав (памятка)



А для того чтобы ребята быстрее запомнили когда можно собирать травы, я решила изготовить Памятку по сбору таких трав как: мята, иван-чай, смородина, боярышник, тимьян и других (приложение 2).

Изготовление картотеки



Для того, чтобы запомнить какие растения лечебные, мы с ребятами сделали Картотеку трав с лечебными свойствами (приложение 3)

Изготовление альбома



А еще для ребят группы мы с мамой сделали Альбом с рецептами лечебных чаев, чтобы они дома могли заварить полезный и вкусный напиток (приложение 4).

Эксперимент о влиянии травяного чая на изменение показателей давления



Для того чтобы проверить как влияет лечебный чай на здоровье человека, мы с Натальей Александровной провели исследование. Я попросила ее измерить давление. Давление было высокое - 140/90. Тогда она выпила травяной клюквенный чай, понижающий давление. Через 30 минут мы повторили измерение давления. Оказалось, что давление снизилось 135/86.

Вывод: действительно лечебный травяной чай помог снизить давление.

Мама научила меня, как правильно заваривать травяной чай.



За лето мы с мамой собрали следующие травы: тимьян, мяту, листья смородины, ягоды и листья малины, наш любимый иван-чай. А осенью - плоды боярышника, шиповника и калины, ягоды брусники, клюквы.

Как мы завариваем травяной чай:

1. Берем термос;
2. Споласкиваем его кипятком;
3. Складываем в него разные нужные травы;
4. Заливаем горячий чай;
5. Ставим настаиваться несколько часов;
6. Чай готов

Заключительный этап



У нас в семье появилось много разных рецептов целебных чаёв:

Для дедушки (от высокого давления и для сердца) завариваем калину и боярышник;

Для бабушки (чтобы не болел желудок) – черемуху;

Для мамы (чтобы были красивые волосы)- цветы ромашки, ягоды черники, ягоды и листья смородины;

Для папы (чтобы был всегда бодрый и сильный)- листья смородины, шиповник;

Для меня и брата (от простуды и кашля)- липовый цвет, листья и ягоды малины и смородины;

Для всех предлагаю (общеукрепляющий) – плоды шиповника, смородиновый и малиновый лист.

Вместе с Натальей Александровной я подготовила Презентацию результатов исследования.

А для детей в группе нами была проведена чайная церемония нечаяного чая.

5. Конечный результат

Вместе с Натальей Александровной я подготовила Презентацию результатов исследования. А для детей в группе нами была проведена чайная церемония нечаянного чая.

Также были изготовлены: Таблица сбора чайных трав (памятка). Вместе с ребятами - Картотека трав с лечебными свойствами.

А с мамой мы изготовили Альбом рецептов полезных чаев.

Будьте здоровы!



6. Список используемых ресурсов

1. Ильина Т..А. Большая иллюстрированная энциклопедия лекарственных растений. «Издательство «Эксмо»2014г. стр.303.
2. Ильина Т..А. Про травы. Сбор, заготовка и применение. ООО «Издательство «Эксмо» 2019г. стр. 24
3. Кириленко С.К. Сборник рассказов и сказок, составленный участниками Республиканского конкурса «Зеленая аптека Донбасса» МОН Донецкой народной республики УДО «Донецкий республиканский эколого-натуралистический центр» 2019г. стр. 39
4. Управление по природопользованию и экологии администрации города Нижневартовска. Здоровая природа-здоровая жизнь.2017г.стр 14
5. <https://vsvoemdome.ru/ogorod/travy-dlya-chaya-lechebnye-svojstva>
6. <https://pripravit.ru/v-kulinarii/travyanoj-chaj>
7. <https://ogorodovedenie.ru/severnye-yagody-nazvaniya>



Анкета

для проверки знаний детей подготовительной группы

Какие названия цветов, которые растут у нас в округе вы знаете? _____

5 названий

Назовите лекарственные травы ... ромашка, мята

Знаете ли вы, что такое Травяной чай? 3 человека

С какими травами вы пили чай дома? с мятой
ромашкой

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение города Нижневартовска
детский сад №90 «Айболит»

Таблица сбора чайных трав

Полещук Кира
6 лет

Г. Нижневартовск 2021 г.

Клевер



Клевер

В настоящее время исследованиями доказано, что клевер луговой обладает противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Также в его листьях и соцветиях содержатся вещества, обладающие желчегонным, диуретическим, противосклеротическим действием. Ряд исследований показал, что это растение обладает и противоопухолевыми свойствами (если только речь не идет об эстрогензависимых новообразованиях). Кроме того, оно останавливает кровь и помогает выводить токсичные вещества. В надземной части растения содержатся вещества, которые помогают разжижать мокроту, то есть при бронхите клевер облегчает удаление секрета и предотвращает пневмонию. Уже после трех дней применения будет замечен результат.

Морошка



Морошка

Одной из первых среди северных ягод созревает морошка. Уже в июле белые крупные цветки на побегах этого кустарника сменяются красными, затем появляются янтарно-желтые, полупрозрачные плоды, по форме напоминающие малину. Их можно встретить на торфяных болотах, в моховой и кочкарниковой тундре, в сырых лесах.

Морошка издавна считается лакомством. Из нее получается ароматное варенье, но вкуснее всего – свежая ягода. Она не только приятна на вкус, но и полезна. Кроме того, хорошее мочегонное средство, способна предотвратить цингу.

Ее заготавливают впрок на всю зиму. А способов заготовки немало. Морошку исстари замачивали в собственном соку, заливали холодной водой, протирали с сахаром. В таком виде она сохраняет до 85% витамина С, которым она богата. Впрочем, содержит ягода и другие полезные микроэлементы – лимонную, яблочную кислоты, пектиновые и дубильные вещества, сахар, витамин А, соли калия и магния.

Листья морошки используют в качестве чайной заварки. Настой их употребляют при кашле и других простудных заболеваниях, а также как закрепляющее средство при поносах. Из-за яркого оранжевого цвета в народе морошку называют «болотный янтарь».

Черёмуха



Черемуха

Черемуха очень красива во время цветения. Поэтому ее широко используют в целях озеленения. В старину ее высаживали около каждого дома. Достоинств у черемухи много. Кроме того, о чем уже упоминалось, хороший медонос, очищает воздух, опавшие листья обогащают почву калием, кальцием и азотом. Цветы и листья черемухи содержат особые летучие вещества – фитонциды – и обладают удивительным свойством убивать микробов и насекомых.

Не последнее место занимает черемуха и в медицине. Ее цветки, плоды и кору используют при лечении желудочно-кишечных и глазных заболеваниях, а также в качестве инсектицида против мух и вшей. Нельзя не сказать, что черемуха может обогатить и разнообразить наше питание. И поэтому хочется сказать – человек, посади черемуху! Береги черемуху!

Иван-чай



Иван-чай (кипрей)

На Руси кипрей очень любили за превосходный мягкий вкус и недюжинные лечебные свойства. Он содержит витамин С и несколько витаминов группы В, калий, кальций и микроэлементы.

Иван-чай используется для лечения воспалительных процессов в организме, в том числе заболеваний желудочно-кишечного тракта, женских и мужских болезней. Он помогает избавиться от изжоги и дисбактериоза, успокоиться, привести в порядок нервную систему, а также расслабиться и почерпнуть сил. Традиционно он рекомендуется как вечерний напиток, т. к. не содержит кофеина и позволяет спокойно отойти ко сну. Он помогает выводить шлаки и токсины, снимает отеки.

ШИПОВНИК



Шиповник

Травяной чай с шиповником полезен для сосудов и способствует понижению давления. Он благотворно влияет на органы пищеварения, помогает бороться с воспалениями и оказывает антисептический эффект при заболеваниях мочевыводящих путей.

Шиповник – чемпион по содержанию витаминов. В его ягодах в 50 раз больше аскорбиновой кислоты, чем в лимоне. Поэтому его можно использовать при авитаминозе и простудах для укрепления иммунитета.

Малина



Малина

Листья малины не обладают столь выраженным ароматом, но пользу организму приносят немалую. Как и ягоды, они используются при простуде, а за счет содержания дубильных веществ помогают в лечении стоматита, ангины, ларингита.

Напиток из малины обладает противомикробным действием и хорошо выводит токсины. Не стоит его употреблять при проблемах с почками и повышенной кислотности.

Калина



Калина

Среди всех ягод в калине содержится наибольшее количество Витамина С, сравнимое только с аскорбиновой таблеткой. Благодаря этому употребление калины во время простуды может скорее избавиться от болезни. Также полезно пить чай из этой ягоды для повышения иммунитета, особенно в осеннее и зимнее время.

Калина хорошо справляется с воспалительными процессами и может быть полезна при бронхите, воспалении легких или ангине. Содержащиеся в плодах нутриенты успешно противодействуют множеству виду бактерий.

Чай из калины помогает гипертоникам в восстановлении давления.

Калина обладает пектинами и дубильными веществами, которые могут помочь в борьбе с пищеварительными заболеваниями.

В состав ягоды входит много витаминов и антиоксидантов, позволяющих в кратчайшее время снимать стрессовую усталость с организма и наполнять его зарядом энергии.

Мята



Мята

Мята – пожалуй, самая известная чайная травка. Чаще всего листочек-другой кладут для аромата в черный или зеленый чай. Но растение используется и самостоятельно, а также в сочетании с мелиссой. Растение известно своим успокаивающим действием. Оно расслабляет, улучшает сон вечером, а утром бодрит и придает сил. Кроме этого, нормализует микрофлору кишечника, уменьшает зуд кожи, снимает тошноту и изжогу, помогает при гинекологических, сердечных заболеваниях, при зубной боли и снижает давление.

Клюква



Клюква

Одной ярко-красной представительницей ягод севера России является клюква. Она относится к стелющимся вечнозеленым полукустарникам, которые произрастают на болотах, в заболоченных местностях и хвойных лесах. В сентябре на ярко-зеленых моховых коврах наливаются рубиновым цветом плоды клюквы. Клюква – кладезь полезных для человека веществ. Ее используют как бодрящее, активизирующее умственную деятельность, укрепляющее сосуды средство.

В народной медицине клюкву применяют при авитаминозах и воспалительных заболеваниях. Она способствует снижению температуры и утоляет жажду. Смешанную с медом ягоду потребляют при простудных заболеваниях, ревматизме, ангине. Обладает она антибактериальным действием.

Из клюквы готовят желе и пастилу, муссы и морсы, соки и экстракты, варенье и компоты, начинку для конфет и кисели, а кроме того, ныне почти забытую в пищевой промышленности «клюкву в сахаре».



Береза

Береза, пожалуй, самое известное дерево в нашей стране. В первую очередь при упоминании о березе вспоминают белоствольные рощи. Издревле береза служила не только украшением российских ландшафтов, но и играла огромную роль в жизни человека в качестве полезного растения. Душистый березовый веник незаменим в бане. Важное лечебное применение имеют прежде всего березовые почки, которые нужно собирать в уже набухшем состоянии, но до распускания листьев. Почки являются мочегонным, желчегонным и потогонным средством. При болезнях почек и водянке применяют настойку, отвар или настой березовых почек. Березовые листья можно использовать для приготовления витаминного настоя; они содержат большое количество витамина С. Но самый известнейший продукт, производимый березой, - березовый сок, получаемый только весной. В нем обнаружено 0,5 – 2% сахаров, много органических кислот, солей калия, кальция, железа, целый спектр микроэлементов. Сок благотворно влияет на обмен веществ, а также является противогрибковым и мочегонным средством. Словно сегодня написаны слова из «Лесного словаря» прошлого века: «Порода, долженствующая возбудить особое внимание лесоводов, есть обыкновенная береза, которой так обильны наши леса и которая должна быть ценима тем более, что недостаток в лесе делается ощутимым...»

Брусника



Брусника

Одной из самых ярких представительниц северных ягод является брусника. Это небольшой вечнозеленый кустарник, который может произрастать в тундре, на лугах, в смешанных и хвойных лесах дальнего севера. Длина побегов кустарника редко достигает 1 м, и в основном составляет 8-15 см.

Цветение начинается в конце мая – начале июня, а плоды созревают к августу. Эти ягоды растут гроздьями, поэтому их в народе называют «северным виноградом». Они имеют ярко-красную окраску, которая хорошо выделяется на фоне сочной зеленой листвы, и содержат большое количество витаминов.

Черника



Черника

Зацветает эта ягода в конце мая, являя на свет одиночные цветки, похожие на кувшинчики, выточенные из тончайшего розового фарфора. Чуть позже появляются сочные шаровидные черные плоды с сизоватым налетом. С глубокой древности известно применение ягод черники как вяжущего средства при дизентерии. Их употребляют при расстройствах желудка. А народная медицина утверждает, что они полезны при ангине, подагре, ревматизме, почечно-каменной болезни, кровотечениях. Экстракты этих ягод содержат вещества, улучшающие зрение, их рекомендуют принимать пилотам, водителям автотранспорта.

Целебны также листья. Отвары и настои из них понижают содержание сахара в крови. Они полезны при начальных стадиях диабета.

Ягоды черники – хороший медонос. Их употребляют в пищу в свежем и переработанном виде, используют для приготовления киселей, сиропов, варенья. Черника – «зеленая аптека».

Голубика



Голубика

Только в русском языке более 30 народных названий этой ягоды. Самые распространенные – голубика, гонобобель. Это широко известный кустарник из семейства брусничных встречается в таежных лесах, на верховых болотах, в тундре. Голубика – такое название из-за цвета плотных, снизу сизовато-зеленых листьев и голубовато-синих ягод.

Округлые или несколько грушевидные ягоды с зеленой мякотью внутри – в числе наиболее ценных даров природы Севера. Они содержат до восьми процентов сахара, витамина С – до 5%, довольно много и каротина – провитамина А.

Свежая голубика – отличное лакомство, но лучше ее использовать в переработанном виде: кисели, варенье, муссы. Для хранения зимой не нужно много сахара. Держат ее в герметично закрытой посуде, иначе начинает бродить. Голубика занимала и занимает видное место в рационе северных народов. Она хороший медонос, а листья ее пригодны для дубления кож.

Ромашка



Ромашка

Обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим и успокаивающим действием, а потому пить тоже желательно вечером. Самая большая концентрация полезных веществ (витамин С, органические кислоты, цинк, калий) содержится в ромашке аптечной.

Смородина



Листья смородины хороши в любом виде: их можно заваривать свежими, сушеными или ферментированными. В последнем случае из добавки к чаю они превращаются в самостоятельный напиток. В зимнее время напиток отлично укрепит иммунитет и наполнит организм витамином С, медью, магнием, марганцем и прочими необходимыми микроэлементами. Смородина содержит дубильные вещества и антиоксиданты. Чай из смородиновых листьев обладает тонизирующим эффектом, помогает при простуде (особенно в сочетании с медом) и замедляет процесс старения.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №90 «Айболит»



Альбом рецептов лечебных чаев




Полешук Кира
6 лет






FokinaLida.75@mail.ru

Альбом рецептов лечебных чаев




Название	Диагноз	Количество листьев, плодов, цветков	Количество воды	Как пить
<p>Ромашка</p> 	от простуды	1 ч.л. цветков	1 стакан кипятка	через 10 минут процедите, пить теплым 3 раза в день.
	от болей в желудке	1-2 ч.л. цветков	1 стакан кипятка	
<p>Шиповник</p> 	от давления	5 измельченных плодов (сухих или свежих)	1 стакан горячей воды	настояться 10 минут добавьте 1 ч.л. мяты. После употребления пополоскать рот
	витаминный	2 ст. л. ягод	заливают 0.5 л крутого кипятка	настоять 20 минут, пить до обеда
<p>Чабрец (тимьян)</p> 	от давления	1 ч. л.	запаривают кипятком (200 мл), настоять до 10 минут	добавить немножко меда, пить небольшими глотками.
	при кашле.	2 ч.л.	1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут	процедите и добавьте мед. Пить 3 чашки в день.

<p>Иван-чай (кипрей)</p> 	для сердца	2 ч.л. добавьте 3-5 измельченных ягод шиповника.	600 мл кипятка,	Накройте крышкой и оставьте на 10 минут.
	витаминный	5 грамм	залить вскипевшей водой и дать настояться несколько минут.	пьют до двух чашек в день.
<p>Липа</p> 	от простуды	Поместите в чашку 5 липовых цветков и	залить кипятком, накрыть чашку блюдцем	Спустя 10 минут, пейте чай. Добавьте немного меда
<p>Береза</p> 	снимает отечность; снижает уровень сахара; нормализует давление; способствует отхаркиванию	2 ст. л. сушеных листьев и почек,	заливают водой (1 л), готовят на водяной бане до кипения и 5 минут после.	Отвар процеживают и охлаждают. Пьют по одной чашке, 4 – 5 раз в день.

	мокроты.			
Крапива	от простуды.	1 ст. л.	1 л воды. на водяной бане готовят 20 минут	процедить и пить трижды в день, спустя час после приема пищи.
<div data-bbox="353 671 719 943" data-label="Image"> </div>	при кашле	2 ст. л. ягод измельчить	залить . 1 стакан воды, 20 мин греть на водяной бане	добавить ложку меда, принимать три раза в день по 1/3 части стакана.
<div data-bbox="353 1050 674 1337" data-label="Image"> </div>	при бронхите и заболеваниях дыхательных путей	100 г	1 стакан, кипятят в стакане воды и оставляют на сутки в термосе, периодически встряхивая	процедить через 2 слоя марли, принимать по 1 ст. ложке трижды в день.

<p>Боярышник</p> 	<p>для сердца</p>	<p>1 с.л. сушеного боярышника</p>	<p>1/4 л кипятка, настоять 20 минут</p>	<p>пить 2-3 раза в сутки по 1 чашке.</p>
<p>Мята</p> 	<p>успокаивающий</p>	<p>3-4 листика</p>	<p>1 стакан кипятка настоять 10 минут</p>	<p>пейте чай.</p>
<p>Мелисса</p> 	<p>успокаивающий</p>	<p>1 ч.л. свежих или сухих листьев</p>	<p>1 стакан кипятка, накройте крышкой настоять 10 минут</p>	<p>пить 3 раза в день по 1 стакану</p>

<p>Брусника</p> 	<p>укреплению иммунитета, оказывает противовоспалительное, жаропонижающее действие</p>	<p>2–3 ст. ложки сушеного листа</p>	<p>1 литр кипятка, настояться на 30 минут;</p>	<p>процедить, разделить 3–4 части пить по 70 грамм</p>
<p>Клюква</p> 	<p>утоляет жажду, снимает усталость, повышает работоспособность, понижает давление</p>	<p>1 ст. л. ягод размять ложкой, засыпать сахаром</p>	<p>1 стакан кипятка, настоять 5 мин.</p>	<p>пейте чай.</p>
<p>Голубика</p> 	<p>Чай от болей в суставах. Его готовят так</p>	<p>1 ст. ложка высушенных листьев и веточек</p>	<p>1 стакан горячей воды на медленном огне томят 15 минут,</p>	<p>остудить. Профильтровать, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.</p>
	<p>Чай от сильного кашля. Его полезно принимать во время бронхита, ангины, пневмонии</p>	<p>1 ст. ложка голубичных листочков</p>	<p>250 мл кипятка, заварочный чайник хорошо укутывают, настаивают полчаса</p>	<p>пить 4–5 раз в день, добавляя пчелиный мед.</p>

<p>Морошка</p> 	при простудных заболеваниях,	1. ст. л. листьев	1 стакан кипятка, дают время настояться, пока вода не остынет	процедить и пить по 50 мл 4 раза в день.
<p>Черемуха</p> 	Снижение уровня сахара в крови, Авитаминоз	4 ч. л. листьев	1 литр кипятка, заваривается напиток 1 час.	не более 2 чашек в день
<p>Черника</p> 	улучшает зрение	100 г ягод	1 л охлажденной воды, оставляют на 10 минут. Кипятят 10 мин., оставляют постоять 20 минут.	пить 3 раза в день по стакану 2 недели.
	при начальных стадиях диабета.	2 ст. л. листья	2 стакана кипятка настоять 15 минут на	охладить под крышкой, процедить, отжать,

			водяной бане, периодически перемешивая	развести до первоначального объема кипяченой водой, пить 0,5 стакана 5-6 раз в сутки, за 30 минут до еды.
--	--	--	----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------