**6 полезных травяных чаев**

1**. Мята** По мнению медиков, главным лечебным компонентом этого напитка является ментол, который содержится в эфирном масле растения. Мятный чай снижает артериальное давление, стимулирует работу сердечной мышцы, используется при лечении стенокардии, гипертонической болезни и атеросклероза, кроме того, этот чай снижает головную боль, поможет справится с коликами в желудке. Но, у кормящих мам такой чай может значительно снижать лактацию.

2. **Ромашка Нервничаете?** Вам поможет чай из ромашки. Он поможет успокоиться и не только! Ромашка – природный антидепрессант и враг бессонницы. Кроме того, ромашка обладает противовоспалительными свойствами. Ее можно пить, дышать парами или делать компрессы. Также это чудесное растение спасает от боли во время критических дней.

3. **Чай из можжевельника** Ничто не сравнится с этим чаем! Во-первых, он избавляет от токсинов и обладает мочегонным свойством, что особенно важно для женщин в определенные дни менструального цикла. Во-вторых, это не просто освежающий напиток – он обладает антисептическими свойствами и не только предотвращает, но и лечит воспаление мочевых путей. Как видите, самое время пить чай из можжевельника.

**4. Зеленый чай.** Многие полезные свойства зеленого чая объясняются большим содержанием различных химических веществ. В основной состав чая входит около 500 элементов (кальций, фосфор, магний, фтор и др.), 450 видов органических соединений (белки, жиры и т.д.) и почти все группы витаминов. Бесценные антиоксиданты, входящие в состав зеленого чая, помогают бороться с вредными факторами окружающей среды. Следует знать, что содержащийся в зеленом чае кофеин возбуждает нервную систему, из-за чего у людей, страдающих нервным истощением, может наблюдаться нарушение сна и упадок сил. Таким людям лучше не пить чай на ночь, а только с утра и в небольших количествах. Не рекомендован зеленый чай и тем, кто страдает бессонницей, тахикардией, повышенной возбудимостью.

**5. Имбирный чай**. Польза имбирного чая заключается в его благоприятном воздействии на сердечнососудистую систему организма. Напиток способствует разжижению крови, укрепляет кровеносные сосуды и сердечную мышцу. Он также оказывает положительное действие на пищеварение, стимулирует деятельность головного мозга, способствует очищению дыхательных путей. Не стоит применять напиток на ночь: его

**6. Мелисса лимонная.** Этот чай специально для тех, кто хочет набрать несколько килограммов. Он вызывает аппетит!

*Источник:* [*http://kivahan.ru/russkoe-chaepitie-istoriya-chaya-v-rossii/*](http://kivahan.ru/russkoe-chaepitie-istoriya-chaya-v-rossii/)