Фиточаи бывают *травяными, фруктовыми, цветочными,* но чаще всего они смешанные, то есть, в отвар идут различные компоненты.

Из трав наиболее ходовыми считаются мята, чабрец, зверобой, ромашка, клевер, мать-и-мачеха, солодка, мелисса, девясил, фенхель, шалфей. Тем более, что ареол произрастания всех этих растений довольно большой, так что их без проблем можно собрать самостоятельно, либо купить в аптеке.  
 Плоды шиповника и цветы гибискуса также можно отнести к частым ингредиентам фиточаев.

В травяное средство можно, а иногда и нужно добавлять мед и лимон по вкусу, а также класть имбирь. Кроме приятного аромата, он делает фиточай более витаминизированным.

Правильно составленный и приготовленный травяной чай – вкусное и полезное средство от многих недугов и отличная их профилактика.

Травяные чаи, пожалуй, так же популярны, как и традиционный напиток, основанный на листьях чайного дерева.

В отличие от последнего, у фитосборов куда более обширный список полезных качеств. Травяной чай можно считать одним из видов лекарственных фитосредств. Он основывается на листьях, ягодах, цветках, а иногда и корнях различных лекарственных растений. Фиточаи издавна применяются в народной медицине, впрочем, многие их пьют и просто ради удовольствия. Вкус и аромат композиции растений – это благоухание трав и цветов, собранных в одной чашке.

Среди основных свойств, которые имеют травяные чаи, можно назвать следующие:

**-** тонизирование

- упокоение

- снятие мышечных и сосудистых спазмов

-слабительный\закрепляющий эффект

- устранение тошноты

-уменьшение головной боли и головокружения

- активизация защитных сил организма

- детоксикация



**КЦСОН**

**Сосновского муниципального района Челябинской области**

**ОТДЕЛЕНИЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**



**ФИТОЧАЙ – СИЛА РОССИЙСКИХ ТРАВ**

****

****

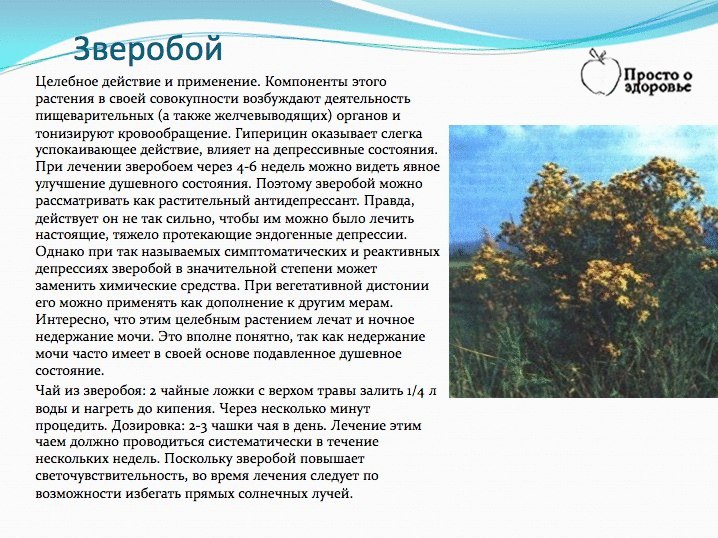
****

****

****

****

****

****