



Часто тревожитесь? Нервы не дают Вам покоя? И в довершение всего к Вам в гости приходит бессонница? Тогда рецепт расслабляющего чая для Вас, которым поделилась одна старица. Он очень прост в приготовлении, однако необходимо найти нужные ингредиенты.

Итак, **для нашего успокаивающего чая понадобится:** столовая ложка, заварочный чайник, горячая вода (не кипящая) и травы.

Необходимо взять **столовую ложку мяты** и засыпать в чайник. В мае и летом мята растет на огородах, в таком случае, ее можно засыпать в свежем виде, порезав или порвав на мелкие кусочки. Если же у Вас нет возможности найти свежую мяту, купите сухую в аптеке.

Далее мелисса. Её нужно взять столько же, сколько и мяты. Также в весенне-летний период, мелисса растет на грядках. В аптеках её найти сложнее, поэтому лучше обратиться к людям, продающим специи и травы. Мелисса незаменима для приготовления успокаивающего чая, так как ее эфирные масла содержат более двухсот соединений, многие из которых обладают успокаивающим эффектом.

Следующий компонент нашего успокаивающего чая — **листочки черной смородины**. Но выбирать их нужно тщательно: они должны быть молодыми и без повреждений. Количество смородины совпадает с количеством мелиссы и мяты.

Все необходимое промываем в чуть теплой воде (если вы взяли листья в свежем виде) и складываем в заварочный чайник.

И последний компонент: **черный чай**. Столовую ложку чая (не в пакетиках) засыпаем в чайник и заливаем все это горячей водой.

Эффективный рецепт успокаивающего чая

Автор: Administrator
15.01.2013 13:33 -

Ждем 2-3 часа. За это время чай успевает настояться и обрести утонченный аромат трав. Далее наливаем чай, как обычно. При необходимости можно добавить прохладную воду. Пить без сахара!

Эффективность успокаивающего чая повышает компания из близких Вам, любимых людей.