

## **УСПОКАИВАЮЩИИ БАЛЬЗАМ □ 1**

Для того чтобы приготовить такой успокаивающий чайный бальзам, необходимо взять по полстоловой ложке корня валерианы, плодов шиповника и ягод боярышника, 1 столовую ложку листьев мяты, 5 столовых ложек черного листового чая. Ягоды и плоды измельчить и перемешать с измельченным корнем и листьями. Взять 1 чайную ложку готовой смеси и залить стаканом холодной воды. Перемешать и поставить на огонь. Нужно прокипятить в течение 5 минут. Снять с огня и дать настояться в течение 15 минут. Потом бальзам процедить и он готов к употреблению.

## **УСПОКАИВАЮЩИИ БАЛЬЗАМ □ 2**



Для того чтобы приготовить такой успокаивающий [чайный бальзам](#), необходимо взять по 1/2 столовой ложке плодов шиповника, ягод боярышника, корня валерианы, по 1 столовой ложке листьев мяты и травы пустырника, 5 столовых ложек черного чая.

Ягоды и плоды измельчить и перемешать с измельченным корнем и листьями. Взять 1 чайную ложку готовой смеси и залить стаканом холодной воды. Перемешать и поставить на огонь. Нужно прокипятить в течение 5 минут.

Снять с огня и дать настояться в течение 15 минут. Потом бальзам процедить и он готов к употреблению. Этот бальзам оказывает успокаивающее действие на организм человека и очень полезен после бани.

### **ЧАЙНЫЙ БАЛЬЗАМ С ЖАСМИНОМ**

Для приготовления чайного бальзама с жасмином необходимо взять 4 столовых ложки черного листового чая и 1 столовую ложку цветков жасмина. Все подготовленные ингредиенты нужно перемешать и залить крутым кипятком. Опять хорошо перемешать и дать настояться в течение 15 минут под закрытой крышкой. Сверху накрыть полотенцем. После этого готовый чайный бальзам нужно процедить и он готов к употреблению.

Также рекомендуется такой жасминовый бальзам принимать после баньки. Он оказывает общеукрепляющее действие на организм человека и восстанавливает утраченные силы. Также такой бальзам рекомендуется пить при простудных заболеваниях.

Чайный бальзам с жасмином хорошо обогащает организм человека всеми необходимыми витаминами и полезными веществами.