

ТРАВЯНОЙ ЧАЙНЫЙ БАЛЬЗАМ

Для приготовления этого чайного бальзама необходимо взять 5 столовых ложек черного листового [чая](#), по 1 столовой ложке травы зверобоя и мяты перечной, по 1/2 столовой ложке листьев чабреца и корня валерианы.

Корни нужно измельчить и хорошо перемешать с измельченной травой и листьями. Затем полученную измельченную травяную смесь нужно перемешать с зеленым чаем и высыпать в подготовленную кастрюлю и залить холодной водой. Все хорошо перемешать и поставить на огонь.

Травяную смесь нужно довести до кипения и прокипятить в течение 4 минут. Потом снять с огня и дать настояться в течение 10 минут под закрытой крышкой. Готовый чайный бальзам нужно процедить и он готов к употреблению. Такой травяной чайный бальзам хорошо принимать после бани.

Он оказывает успокаивающее действие и насыщает организм полезными веществами. Рекомендуется принимать его при некоторых заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой системы.

ЧАЙНЫЙ БАЛЬЗАМ С ТРАВАМИ



Для того чтобы приготовить такой чайный бальзам, необходимо взять по 2 столовых ложки зверобоя, душицы и листьев крапивы, 1 столовую ложку черного чая, полынь и пижму по вкусу.

Компоненты измельчить и хорошо перемешать. Подготовить заварной чайник и обдать его несколько раз кипятком. В нагретый заварной чайник нужно высыпать подготовленную измельченную травяную смесь и залить 0,5 л крутого кипятка.

Все хорошо перемешать и дать настояться под закрытой крышкой в течение 15 минут. Сверху накрыть полотенцем. Потом готовый чайный бальзам нужно процедить и он готов к употреблению.

Этот чайный бальзам возвращает не только утраченные силы, то также тонизирует и обогащает организм человека всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами. По желанию в этот чайный бальзам можно добавить немного меда.

ЧАЙНЫЙ БАЛЬЗАМ С МЯТОЙ

Для того чтобы приготовить такой чайный бальзам, необходимо взять 9 чайных ложек зеленого чая, 1/2 чайной ложки мяты, 1/2 чайной ложки плодов тмина, 1 л воды. Подготовить заварной чайник и обдать его несколько раз кипятком. В нагретый заварной чайник нужно залить 500 г крутого кипятка и бросить в этот чайник измельченную мяту и тмин. Все хорошо перемешать и дать настояться под закрытой крышкой в течение 10 минут.

Затем в полученный настой нужно добавить воду и высыпать в чайник подготовленный зеленый чай. Хорошо перемешать и опять дать настояться еще в течение 5 минут. Потом готовый чай нужно процедить и он готов к употреблению. Принимать этот чайный бальзам хорошо после баньки.

Он не только бодрит и тонизирует, но также насыщает организм витаминами и

полезными вещества и восстанавливает силы. В этот чай рекомендуется добавить мед по вкусу.

Для тех, кто хочет избавиться от лишних килограммов, полезно ходить в баню. Попарившись в парной, можно не только вывести шлаки из организма, но и потерять лишние килограммы. Посещая баню, можно постепенно приобрести красивую и стройную фигуру. Ну, а пока [платья для полных](#) помогут скрыть недостатки Вашей фигуры.