

БАЛЬЗАМ С ПЛОДАМИ И ТРАВАМИ

Для приготовления чайного бальзама необходимо взять по 1 чайной ложке мяты, мелиссы, ромашки, зверобоя, листьев смородины и малины, липового цвета и листьев березы, плодов шиповника и красной рябины, ягод черники, 3 стакана смеси сухого чая, в состав которого входят грузинский, азербайджанский, краснодарский, индийский и турецкий чай.

Все подготовленные компоненты должны быть в высушенном виде. Листья, траву, плоды нужно хорошо измельчить и перемешать. Потом в полученную травяную смесь необходимо добавить сухой чай и опять все хорошо перемешать. Потом взять 1 чайную ложку с верхом полученной чайно-травяной смеси и залить 2 стаканами крутого кипятка.

Все компоненты нужно хорошо перемешать и закрыть плотно крышкой. Сверху нужно положить полотенце. Дать настояться смеси в течение 7 минут. Потом готовый чайный бальзам нужно процедить и он готов к употреблению. Его пьют сразу и в горячем виде. Оставшуюся сухую смесь нужно хранить в стеклянной посуде с закрытой крышкой.

БАЛЬЗАМ СОГРЕВАЮЩИЙ



Для того чтобы приготовить такой согревающий чайный бальзам, необходимо взять по полстоловой ложке листьев чабреца и корня валерианы, по 1 столовой ложке листьев мяты и зверобоя, 5 столовых ложек черного листового чая.

Корень нужно хорошо измельчить и перемешать с измельченной травой и листьями. Готовую травяную смесь нужно перемешать с зеленым чаем, высыпать в кастрюлю и залить эту смесь холодной водой. Все тщательно перемешать и поставить на огонь. Травяную смесь нужно довести до кипения и проварить в течение 4 минут.

Потом снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться в течение 10-15 минут. После этого готовый [чайный бальзам](#) нужно процедить и он готов к употреблению. Такой чайный бальзам также оказывает благотворное влияние на организм человека после баньки. Он также оказывает согревающее действие и его рекомендуется принимать при некоторых простудных заболеваниях.

ПЛОДОВО-ТРАВЯНОЙ ЧАЙНЫЙ БАЛЬЗАМ

Для того чтобы приготовить такой чайный бальзам, необходимо взять по 10 крупных плодов шиповника и ягод малины, 5 крупных плодов рябины, 10 г цветков липы, 1/2 чайной ложки травы душицы, 5 г травы чабреца, 5 чайных ложек зеленого чая и 1 л воды.

Траву и плоды нужно хорошо измельчить и перемешать. Подготовить заварной чайник и обдать его несколько раз кипятком. В нагретый заварной чайник нужно залить 500 г крутого кипятка и бросить в этот чайник полученную измельченную смесь. Хорошо перемешать и дать настояться под закрытой крышкой в течение 10 минут.

Затем в остывший настой нужно добавить кипятка и высыпать подготовленный зеленый чай. Смесь хорошо нужно перемешать и дать настояться еще в течение 5 минут. После этого готовый чай нужно хорошо процедить. По желанию в этот чай можно добавить мед. Такой чай очень полезен после баньки, так как в нем содержится большое количество витаминов и полезных веществ.

[Эффективные рецепты для восстановления сил](#)
