

ЧАЙ МЯТНЫЙ С РОМАШКОЙ

Для приготовления этого чая необходимо взять 2 стакана перечной мяты, 20 г ромашки, 1 л воды и мед по вкусу.

Все подготовленные компоненты лекарственного сбора нужно хорошо измельчить и тщательно перемешать. Готовую смесь высыпать в посуду и залить кипятком.

Прокипятить в течение 2 минут. Снять с огня и закрыть крышкой. Дать настояться.

Потом [чай](#) процедить и добавить в него мед.

МЯТНАЯ СВЕЖЕСТЬ



Для того чтобы приготовить такой чай, необходимо взять 4 столовые ложки мяты сушеной, 1 л воды, сахар и лимон.

Воду нужно закипятить. Взять сушеную мяту и бросить в кипящую воду. Перемешать и прокипятить в течение 3 минут. Снять с огня и дать настояться в течение 15 минут.

Потом готовый чай нужно процедить. Добавить мед и лимон. Этот чай обладает успокаивающим и противовоспалительным действием. Он ароматный и приятный на вкус.

МЯТНЫЙ ЧАЙ

Для приготовления этого чая необходимо взять 1 чайную ложку мяты, чайную заварку и кипяток.

Лист мяты нужно хорошо измельчить и добавить в заварной чайник с заваркой. Для того чтобы правильно приготовить чайную заварку, нужно высыпать сухой чай в нагретый заварной чайник и залить кипятком. Накрыть полотенцем и дать настояться в течение 5-10 минут.

После добавления измельченного листа мяты в заварку, нужно дать настояться еще 10 минут и чай готов к употреблению.

Такой чай с мятой хорошо успокаивает нервную систему, обезболивает и улучшает аппетит, а если сделать еще и расслабляющий [массаж](#) тела, то это поможет избавиться от нервного напряжения и окажет профилактическое действие против многих заболеваний.