



В состав бальзама входит чай и травяной сбор.

В состав **травяного** сбора могут входить ягоды, плоды, листья или лекарственные растения. Самыми популярными являются чайные **бальзамы**, в состав которых входят черный чай и плоды, листья и трава одного лекарственного растения. Чайные бальзамы могут быть ароматизированы. В этом качестве могут выступать листья ягодных кустарников таких как черная смородина, земляника, клубника, малина, брусника, ежевика. Листья этих ягодных кустарников не только придают чайному бальзаму приятный вкус и аромат, но также оказывают профилактическое и лечебное действие. Но также в качестве ароматизаторов можно брать листья мяты, ромашки, крапивы, зверобоя, чабреца. Цветки жасмина или розы, липовый цвет тоже можно использовать при приготовлении чайных бальзамов. Очень часто используют цедру цитрусовых – апельсина или лимонов. При использовании цедры, происходит обогащение организма человека всеми необходимыми витаминами и полезными веществами. Чайные бальзамы хорошо принимать после бани. Они оказывают общеукрепляющее действие на организм человека и восстанавливают утраченные силы. Обычно чайные бальзамы пьют без сахара. Взамен сахара рекомендуется брать изюм или курагу. Также можно сахар заменить медом, так как **мед** обладает целебными свойствами и благотворно влияет на здоровье человека. При добавлении его в чайный бальзам, все целебные свойства этого бальзама усиливаются.