



Травяные чаи готовятся из лекарственных трав, которые обладают целебными свойствами. Травяные чаи в течение суток оказывают на человека разное действие.

Если выпить **травяной** чай утром, то он поможет пробудиться от глубокого сна; после работы – чай снимает усталость, а применение такого чая перед сном, хорошо успокаивает нервную систему и вызывает у человека полноценный и здоровый сон. Травяные чаи можно применять не только взрослому человеку, но и ребенку. Необходимо только уменьшить дозировку.

Травяные чаи по своему составу делятся на: мочегонные, витаминные, аппетитные, ветрогонные, тонизирующие, слабительные, почечные, успокаивающие, а также чаи, которые нужно принимать при определенных заболеваниях. При применении травяного чая, организм человека насыщается всеми необходимыми витаминами, минеральными и полезными веществами. Для того, чтобы применение травяного чая оказало профилактическое или лечебное действие, необходимо знать его дозировку и способ применения. Также перед приготовлением травяного чая, нужно знать, не вызовет ли аллергическую реакцию компоненты, входящие в состав этого травяного чая. Применение травяного чая повышает иммунитет и помогает организму человека противостоять всем инфекционным заболеваниям.