



**Чаепитие** или лечение чайным сбором, является древнейшим методом лечения, которым пользовались еще наши предки. Для заваривания

[чайного](#)

[напитка](#)

используют ягоды, цветы, листья, корни, фрукты, траву, плоды, стебли, которые обладают целебными свойствами. В последнее время, человек все чаще и чаще прибегает к чаепитию и употребляет чай из

[лечебных сборов](#)

не только в лечебных целях, но и в профилактических. Для заваривания такого лечебного чая или чайного бальзама, нужно брать только те ингредиенты, какие прошли нужную обработку и были собраны и сохранены по всем правилам. В состав лечебного чая могут входить несколько лечебных

[трав](#)

, которые дополняют друг друга, что и улучшает лечебное или профилактическое воздействие на организм человека. Применение лекарственных чаев не может вызвать побочных действий, а, чтобы избежать привыкания к определенным травам, нужно менять их на другие, которые оказывают схожее действие. Существует два метода заваривания лечебного чая – это жесткий и мягкий. К жесткому методу относится заваривание чая в виде отвара лечебного сбора, а к мягкому – настой целебного сбора. При приготовлении целебного чая жестким или мягким способом, нужно знать точную дозировку целебных сборов. Такие лечебные чаи можно употреблять не только взрослым, но и детям, только при этом дозировка лекарственного сбора снижается. Для того чтобы вышел душистый, вкусный и полезный чай, необходимо правильно подобрать посуду, в которой будет готовиться этот чай. Рекомендуется взять для приготовления чая керамические чайники, так как заваренный чай в металлическом заварном чайнике приобретает специфический вкус, что влияет на аромат и вкусовые качества чая. Эмалированные чайники также не пригодны для заваривания чая, так как чай тоже обретает специфический привкус. После того, как посуда для приготовления чая была выбрана, нужно обдать заварной чайник трижды крутым кипятком и после этого насухо вытереть. Потом в этот чайник нужно всыпать сухой чай и залить кипятком так, чтобы вода не достигала до краев чайника. Затем герметично закрыть заварной чайник крышкой и сверху его накрыть полотном, чтобы чай хорошо заварился. Чтобы вышел ароматный и вкусный чай, желательно взять одну чайную ложку сухой заварки на 150 г воды. При таком приготовлении, чай

[черных](#)

сортов будет готов через 5 минут, а

[зеленых](#)

сортов – через 8 минут, чай

[белых](#)

и

[желтых](#)

сортов настаивают в течение 2 минут. Предлагается заваривать чай перед употреблением, так как чай, который длительно настаивается, начинает терять свои вкусовые и полезные свойства. Кирпичные и плиточные чаи завариваются по-другому. Нужно взять 30 г чая и прокипятить в течение 10 минут в 2 л воды. Потом добавить

молоко и еще раз прокипятить.