Что такое ФИТОЧАЙ.

Фиточай – это настой или отвар различных частей лекарственных растений. Используя те или иные лекарственные травы, мы можем при помощи фито чая поддержать свой организм, очистить его от шлаков, получить большое количество витаминов и других полезных веществ.

В состав фиточаёв входят не только витамины, но и самые разные минеральные вещества, а также аминокислоты и эфирные масла, танин и кофеин, и многие другие, фито чай благотворно влияет на самочувствие детей. И, если пить его регулярно, то можно нормализовать обмен веществ, повысить иммунитет, укрепить кровеносные сосуды и привести в норму кроветворение.

Какие бывают фиточаи?

Рецептов очень много, при этом компоненты и их количество может быть подобрано строго индивидуально, исходя от состояния организма и его потребностей.

Фиточаи делятся на два вида. Первый – это профилактические фиточай, которые можно пить ежедневно для профилактики и поддержании тонуса организма. Второй вид – лечебный, который используется как вспомогательное средство для лечения определенных заболеваний и назначается курсами для детей.

Если вы хотите испробовать фиточаи, то сначала решите, какого эффекта вы желаете добиться. Если вам хочется повысить тонус, снять усталость, и взбодриться – вам потребуется один состав лекарственных растений. Если вы желаете пополнить нехватку витаминов или подлечить простуду – состав должен быть другим

Пить фиточай нужно за полчаса до еды.

Как готовить и пить фиточай?

Для приготовления фиточая есть свои правила, следовать которым обязательно, чтобы не снизить или не свести к нулю положительный эффект от такого лечения.

Приступая к завариванию фиточая, сначала согрейте кипятком заварной чайник. Для заваривания чая используйте только очищенную отфильтрованную воду.

Температура заваривания фиточая должна быть 90-95 градусов.

Обычно для приготовления одной порции фиточая берется 1 чайная ложка травяной смеси на стакан воды.

После заваривания фиточай нужно настоять в течение 5-15 минут под крышкой.

Добавлять сахар в фиточай не нужно. Если вы хотите подсластить чай, то используйте мед или варенье.

Пить фиточай нужно за полчаса до еды.