**Травяные чаи**

Много-кто из людей пьёт разные чаи. Половина из этих людей пьёт травяные чаи. А кто-то пьёт и обычные, и **травяные чаи**.

**Вступление**

Сначала надо понять, что же такое травяной чай. Ведь травяной чай-это напиток, в котором содержаться природные витамины и минералы.

**Внешний вид**

По своему внешнему виду, травяные чаи не отличаются от обыкновенных чаёв. Единственное, что цвет напитка может отличаться друг от друга.

На самом деле, внешний вид травяных чаёв зависит от того, какие добавки существуют в этом напитке. Теперь надо назвать эти добавки:

- лепестки и бутоны цветов;
- кусочки фруктов, ягоды и овощи;
- цедра цитрусовых;
- орехи;
- другие добавки.

Наличие добавок в чае зависит от назначения напитка. Травяной чай в заваренном виде имеет очень красивый цвет.

 Он имеет хороший аромат, и это радует красотой листьев и цветов. За этим всем приятно наблюдать через стекло заварочного чайника.

**Влияние на организм**

Травяные чаи широко применяются людьми для лечения и профилактики. Он способен укрепить иммунитет человека. Этот чай способен вызвать похудение и - вывести шлаки из человеческого организма.

А ещё травяной чай может успокоить нервную систему. Также этот напиток может взбодрить человека. И ещё он держит организм человека в тонусе и дарит, при этом, хорошее настроение.

**Заваривание травяного чая**

Для заваривания травяного чая лучше всего использовать посуду, которая удерживает температуру напитка постоянной, хотя бы в первые 15-20 минут.

Заваривать травяной чай лучше не в стеклянной, и не в металлической посуде. Потому что эта посуда не способна удержать нужную температуру, от которой растительное сырьё может отдавать максимальную пользу.

В металлическом чайнике происходит реакция и чай получается со вкусом ржавчины. Поэтому для заварки чая лучше всего использовать фарфоровый чайник. И в этом чайнике желательно наличие двойной стенки.

Травяной чай заваривают, как обычный чай. Берут примерно 1,5 чайной ложки чая и заливают чашкой крутого кипятка. Потом настой оставляют на 10-15 минут. Этот чай хранят и используют, как обычную заварку.

Нельзя оставлять чай на следующий день. Он теряет свои целебные свойства. Также, не рекомендуется хранить сухую смесь в открытой посуде. Тогда в этой посуде будут присутствовать посторонние запахи.

Травяной чай рекомендуют пить не очень горячим. При желании в него можно добавить мёд, дольку лимона или молоко.

**Сбор и сушка трав**

Пришло время сказать несколько слов о сборе и сушке растений для травяных чаёв. Время сбора зависит от вида трав.

1.Некоторые компоненты для чая собираются только тогда, когда они созреют полностью.

2. А некоторые растения собирают только тогда, когда они распускаются.

3. Плоды и ягоды собирают уже созревшими.

4. А, вообще-то, собирать растения начинают в сухую тёплую погоду, когда растение начинает цвести.

Потом растения сушат. Для этого используют навесы, которые хорошо проветривают.

 Чтобы не нарушить правило сушки растений, надо так поступать. Иначе трава для чая будет слёживаться и гнить.

Травы, которые содержат эфирные масла (тимьян и душица) сушат медленно при температуре 30-35 градусов Цельсия.

 Перечную мяту, зверобой, пижму и горицвет сушат при температуре 50-60 градусов Цельсия.

А плоды, которые содержат витамин С сушат в сушилках при температуре около 80-90 градусов Цельсия.

**Производители травяных чаёв**

Основным производителем травяных чаёв считается Германия. А компоненты для такого напитка можно найти в экологически чистых районах всех стран.

**Вывод**

Любители травяного чая могут черпать много полезной информации из этой статьи.