***Чай из теплых рук:***

Чай с чабрецом.

С мая по июнь чабрец в цвету. Чай с тимьяном ( как еще называют этот кустарник) тонизирует, повышает иммунитет, освежает. Добавьте пару веточек чабреца в заварочный чайник к черному чаю. Подойдут в компанию зверобой и листья брусники.

Чай с ромашкой.

В сухое летнее солнечное утро собирайте ромашку в поле или на опушке и подсушите ее в тени – на веранде или чердаке. Смешайте две части цветов ромашки и одну часть мелиссы. Можно добавить мяты. Завариваем из расчета большая щепотка на чашку. Чай успокаивает и хорош перед сном.

Жасминовый чай.

Жасмин вот-вот зацветет. Подсушите цветки в сухом теньке. Высушенные лепестки смешайте с черным или зеленым чаем в пропорции 1:5. Ополосните заварной чайник кипятком. Насыпьте чая из расчета чайная ложка на чашку. Настаивайте 5-10 минут.

Липовый чай.

До самого июля воздух напоен сладостью липового цвета. Золотистый, душистый и чуть вяжущий липовый чай готовиться просто: 2 столовые ложки липового цвета залить 400мл кипятка, настоять 10-15 минут. По примете, муж и жена, которые пьют такой чай, будут верну друг другу.

О смородиновым листом.

Насыпьте в заварочный чайник, предварительно ошпарив его кипятком, черного или зеленого чая, бросьте 5-7 свежих или подсушенных листьев смородины, залейте кипятком и настаивайте 5-7 минут. Отличное средство от авитаминоза и малокровия.

Мятный чай.

То что надо для бодрого утра. В заварной чайник насыпьте черного или зеленого чая, бросьте кожуру апельсина, порезанную на небольшие кусочки, 10-15 листьев мяты, настаивайте 10 минут. Чай разлейте по чашкам, добавьте небольшие дольки апельсина, сахар, украсьте листочками свежей мяты.