**Зелёная аптека**

 **И вкусно - и полезно**

 **Расслабляемся с чаем**

***Ромашковый***

 Этот чай расслабляет и успокаивает нервы, борется с бессонницей, состоянием паники и тревоги. Успокаивающее действие ромашкового чая эксперты объясняют высоким содержанием в её цветках ***апигенина*** – вещества, которое положительно влияет на нервную систему человека.

 Кроме того, ромашковый чай незаменим для людей, которые страдают от головных болей и мигрени.

 ***Яблочный с корицей***

 Этот чай помогает избавиться от синдрома хронической усталости, нарушения сна, приступов раздражения, а также от головных болей и апатии.

Чай с плодами яблок и корицей помогает улучшить физическое и душевное состояние, снимает усталость и восстанавливает силы пережитого стресса.

***С мелиссой***

 Этот чай отлично справляется с раздражительностью, упадком сил, «разбитостью», бессонницей и депрессией.

 Но учтите: злоупотреблять чаем с мелиссой нельзя, потому что он способствует сильному понижению давления.

***Мятный***

 Он поможет расслабиться, успокоить нервы, снять стресс, напряжение и даже избавиться от боли как физической, так и моральной. По словам экспертов, расслабляющее и успокаивающее действие мятного чая обусловлено ментолом, который содержится в мяте.

 Злоупотреблять мятным чаем нельзя, поскольку у женщин он может вызвать проблемы по гинекологии, а у мужчин- проблемы с потенцией.

***Имбирный***

Этот чай повышает стрессоустойчивость благодаря содержанию витаминов С, В1, В2 и А и микроэлементов, укрепляет иммунитет и защищает организм от вирусов и простудных заболеваний.

 **Свёкла**

 Свёкла содержит в своём составе витамины С,В1,В2, В6,Р,РР,Е, яблочную, винную, молочные кислоты, соли калия, кальция, фосфора, железа, магния, серы, йода. Имеющийся в свёкле кобальт участвует в синтезе витамина В12, который вместе с фолиевой кислотой способствует образованию эритроцитов крови.

 Бетанин свеклы помогает расщеплять белки, участвует в образовании холина, который повышает жизнедеятельность клеток печени и тормозит развитие опухолей. Свёкла также занимает среди овощей первое место по концентрации йода, что очень важно для предупреждения заболевания щитовидной железы.

 Употребление в пищу корнеплодов свёклы стимулирует работу лимфатической системы, повышает сопротивляемость организма, улучшает обмен веществ. А содержащийся в них витамин U не разрушается при тепловой обработке и заживляет язвы в желудке и кишечнике, стимулирует холестериновый обмен.

 С помощью свёклы можно лечить следующие заболевания: анемию,

атеросклероз, гастрит, гипертанию, камни в печени, насморк, повышенную нервозность, обмен веществ, отложение солей, поджелудочную железу.