Осень - самая опасная пора для здоровья, мало кому везёт не простудиться в этот переходный период. Именно по этой причине важнейшим качеством чая является укрепление иммунитета.

**Травяные настои.**

Эхинацея обладает удивительным антивоспалительным и противовирусным эффектом. Для лечения простуды и профилактики заваривают шалфей, календулу, таволгу, липу, ромашку. От кашля хорошо спасают тимьян, исландский мох и сосновые почки. Травы заливают сразу кипятком и дают настояться в течение 10-15 минут. Пить чай лучше тёплым, не горячим. Каркаде настоящий лечебный нектар. Потрясающий вкус и рубиновый цвет не главные его достоинства, он помогает справиться с осенней хандрой, избавляет от усталости и даёт необходимую энергию. Заваривают его не кипятком, а горячей водой, примерно 90 градусов.

Эвкалипт – универсальное и вкусное средство защиты против осенней погоды. Его антибактериальные свойства помогают организму справляться с простудой и гриппом, а особый химический состав успешно противостоит паразитам. Интересной особенностью эвкалипта является то, что он помогает избавиться от неприятного запаха изо рта. Вместо сахара лучше добавлять мёд.

**Ягодные чаи.**

В смесях предпочтительно использовать осенние ягоды и фрукты. Среди них: яблоко, слива, инжир, айва, боярышник, брусника, облепиха, рябина, клюква, калина, барбарис и кизил. Экспериментируя с дарами природы, можно добиться потрясающего разнообразия насыщенного вкуса и аромата.

Чай из шиповника содержит много витамина C. По этой же причине советуют добавлять в осенние чаи лимон. Ещё он помогает от болезней ЖКТ. Как и любой напиток из плодов для начала шиповник вымачивают в холодной воде, кипятят на протяжении пары минут, после настаивают около 10 мин. Облепиховый чай как ни один другой богат полезными веществами. Витамины B1, B2, B3, F, C и некоторые вещества помогают с различными типами недугов. Содержание фолиевой кислоты укрепляет иммунную систему и сосуды. Очень важный для организма антиоксидант токоферол улучшает цвет лица и общее самочувствие.

Существует великое множество рецептов и вариаций чая. Среди них бодрящий мятный, позволяющий быстро отмахнуться от стрессов и расслабиться. Имбирный также хорош для профилактики и лечения вирусных заболеваний. Уникальный согревающий индийский чай масала готовят на молоке с травами и специями. Осенний чай греет, лечит и радует, помогая не терять бодрости в эту недоброжелательную но прекрасную пору.