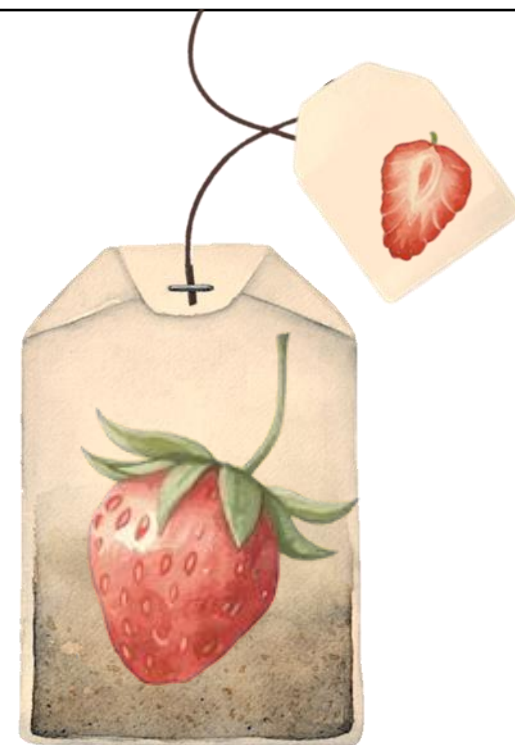
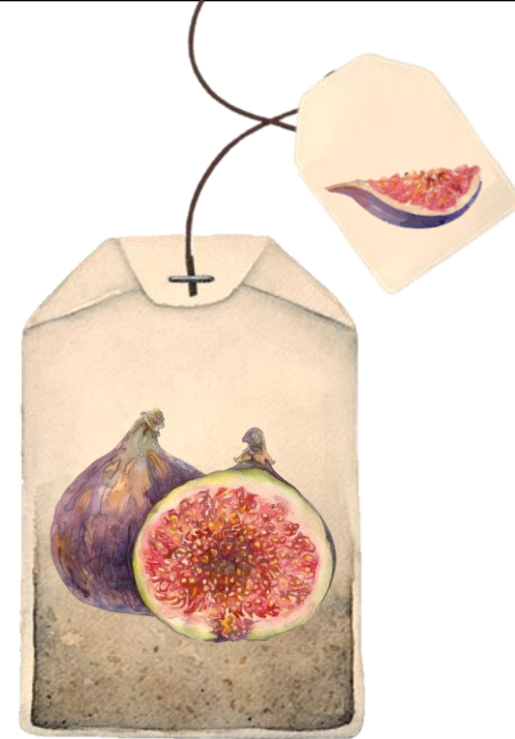
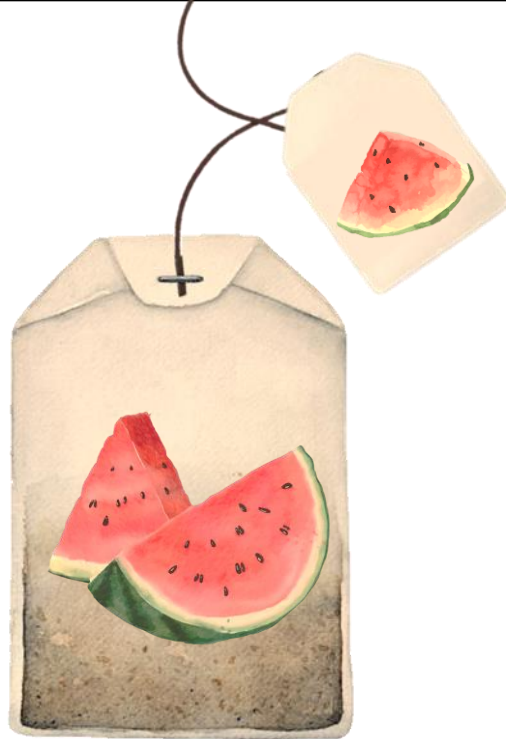
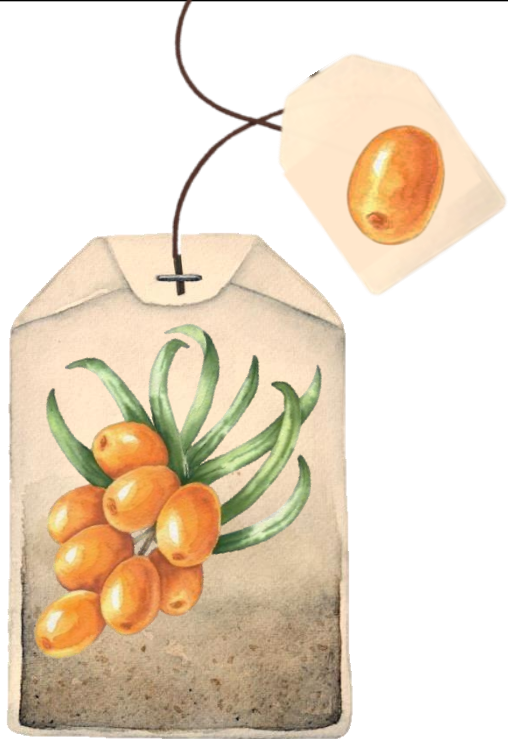




Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Клетчатка в инжире
улучшает
перистальтику
кишечника, регулирует
его работу и
предотвращает запоры.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Ежедневное
употребление чая с
лимоном может помочь
снизить высокое
артериальное давление
и укрепить сердечно-
сосудистую систему.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Есть мнение, что
«Арбузный» фруктовый
чай повышает
кровотворную функцию
организма.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Регулярное употребление
облепихи и чая из неё
защищает организм от
сезонных вирусных
заболеваний.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Высокая концентрация
витаминов и минералов
в клубнике помогает
восстановить баланс
при дефиците
питательных веществ.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Натуральные соединения
в малине снимают жар,
усиливают потоотделение,
помогают организму
бороться с воспалениями
и инфекциями.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

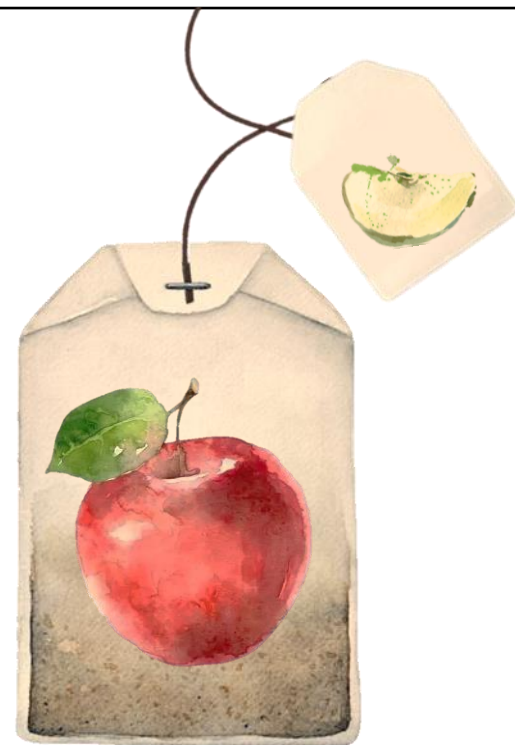
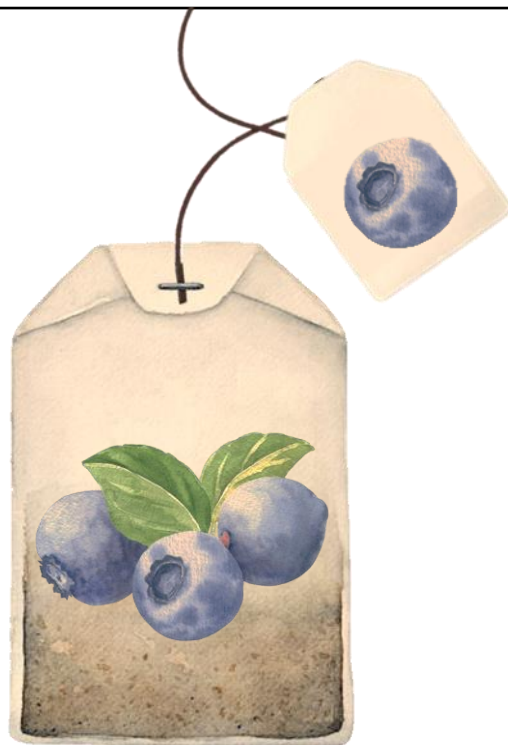
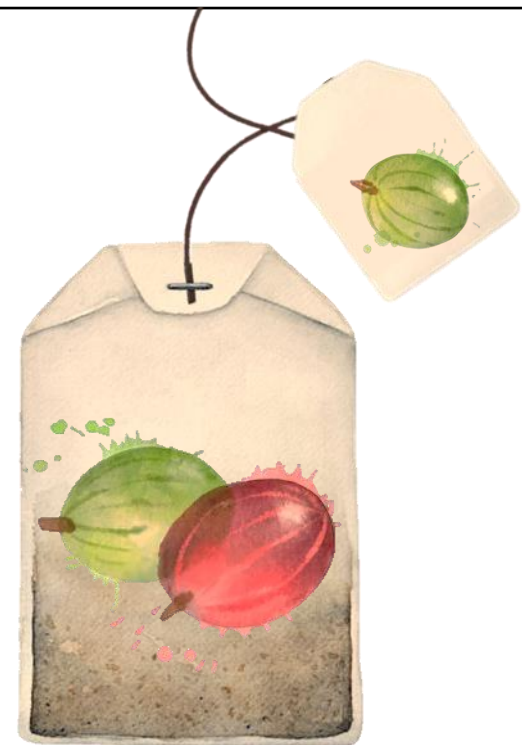
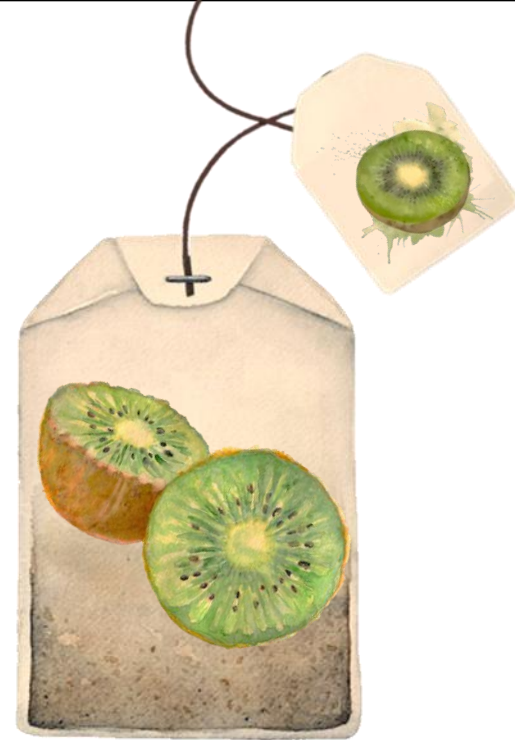
Чай из вишнёвых
листьев:
обладает мочегонным
эффектом, что полезно
для людей, страдающих
от отёков.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с кофеином при
умеренном употреблении
способствует улучшению
памяти и повышению
умственной активности.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.



Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Антиоксиданты и флавоноиды в составе чая с киви способствуют снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Существует мнение, что сливовый чай снимает стресс, успокаивает и расслабляет, полезен для лёгких.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Фруктовый чай с абрикосами богат такими витаминами и минералами, как витамин А, витамин В2, витамин С, калий, кальций, магний, фосфор, железо.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с грушей повышает тонус организма и даёт бодрящий эффект.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Яблочный чай может нормализовать обмен веществ, насытить организм витаминами и микроэлементами, уменьшить отёки и восстановить водный баланс.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чая с виноградом содержит много витаминов, микроэлементов, органических кислот, которые повышают иммунитет

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

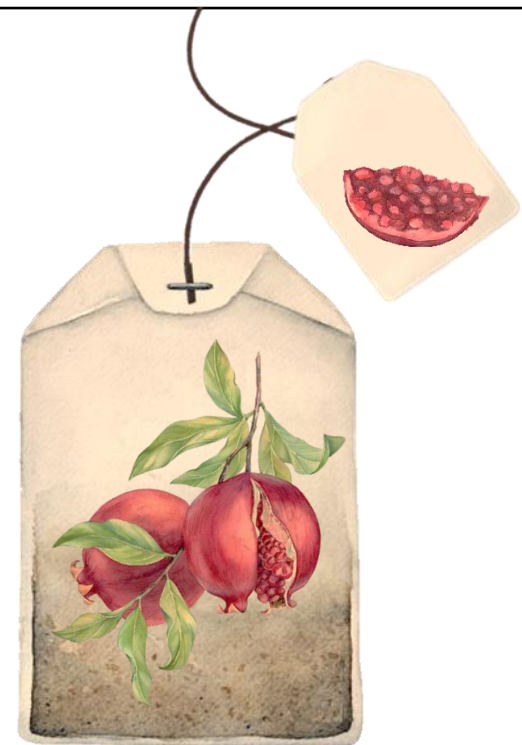
В чае с черникой есть витамины А, С, К и группы В, которые поддерживают прочность костей и кровеносных сосудов.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай из листьев крыжовника может быть полезен для укрепления иммунитета, улучшения работы системы кровообращения и состояния сосудов.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.



Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Фитонциды в составе
листьев смородины
уничтожают вредоносные
микроорганизмы и
борются с
воспалительными
процессами.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Рябиновый чай обладает
мочегонными
свойствами, поэтому
помогает стимулировать
выведение токсинов и
вредных веществ из
организма.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с барбарисом
снижает температуру,
помогает разложить
нос, снимает
воспаление в горле.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с дыней (улун
«Медовая дыня»)
снижает кровяное
давление и уровень
холестерина.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с грецким орехом
утоляет жажду и
снимает лёгкий голод.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай из листьев фундука
(лещины) обладает
тонизирующим и
общеукрепляющим
действием.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

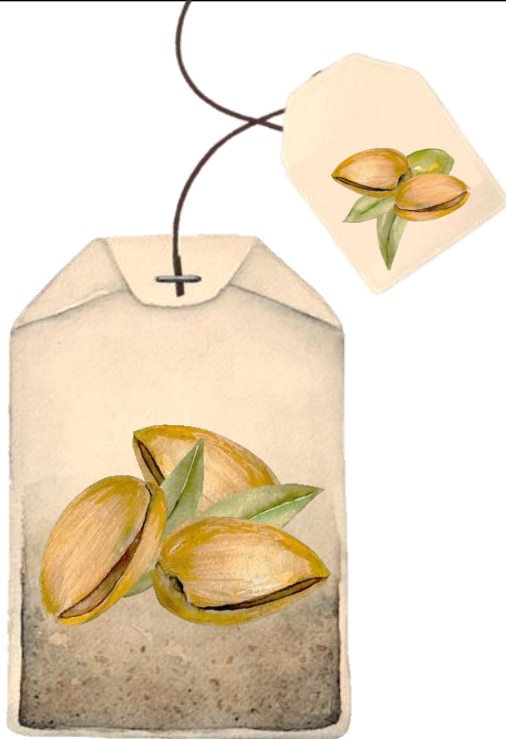
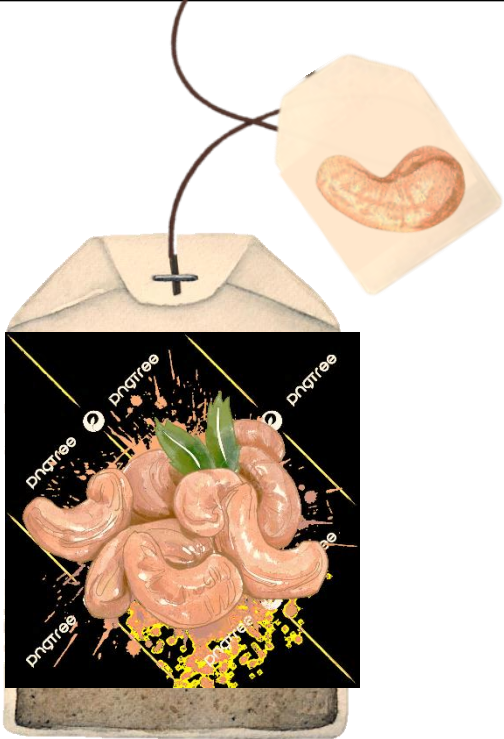
Миндальный ореховый
чай может обеспечить
организм энергией,
подарить чувство
сытости.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Гранатовый чай
хорошо сказывается на
работе сердца,
содержит много калия.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.



Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с мёдом бодрит,
усиливает иммунитет,
повышает
сопротивляемость
организма к сезонным
инфекциям.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с арахисом
называют
восстанавливающим
напитком, который
полезен при общем
упадке сил.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с фисташкой
может действовать как
успокаивающий
благодаря своему
нежному вкусу.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Кешью богаты
мононенасыщенными и
полиненасыщенными
жирными кислотами,
которые помогают
поддерживать здоровый
уровень холестерина в
крови.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с розой ускоряет
заживление и
облегчает нагрузку
на печень.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай из гибискуса
(каркаде) содержит
кислоты, которые
улучшают пищеварение
и уменьшают ощущение
вздутия.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Зелёный чай с
жасмином содержит L-
теанин, который мягко
тонизирует, придаёт
сил, поднимает
настроение

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с колокольчиком
помогает не заболеть
в период простуд.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.



Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с фиалкой улучшает
общее состояние при
бронхитах,
респираторных
заболеваниях и болях в
горле.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чабрец проявляет
выраженное
анальгезирующее
действие, особенно
эффективен при болях
в мышцах, суставах
и головных болях.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с хризантемой
понижает температуру
тела, помогает при
высокой температуре
или тепловом ударе.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с пионом
применяют при
нарушениях функций
нервной системы,
сильной возбудимости,
плохом сне,
неврастении.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Компоненты,
содержащиеся в лотосе,
помогают расслабиться
и улучшают общее
настроение.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с цветами
апельсинового дерева
может повышать
аппетит, помогать при
несварении желудка и
других расстройствах.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Чай с календулой
содержит флавоноиды
и каротиноиды,
которые защищают
клетки от свободных
радикалов и замедляют
процессы старения.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.

Центральная библиотека
им. М. В. Наумова

Ромашковый чай
оказывает
расслабляющее
действие на нервную
систему.

Подготовил: библиограф ОО
Воликова В. В.