|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  «Средняя общеобразовательная школа №1  с углубленным изучением отдельных предметов»  города Губкина Белгородской области    C:\DOCUME~1\Admin\LOCALS~1\Temp\HamsterArc{7ad0b940-1f7d-47fc-acd4-20df99725686}\IMG_1697.jpg    G:\Рабочий стол 14-15\Документы 2014-2015\КОНТРОЛЬ ГЕОГРАФИя!\ВСЕ для стендов\14-15!\ЗОЖ!\ФИТОБАР фото\Изображение 008.jpgC:\DOCUME~1\Admin\LOCALS~1\Temp\HamsterArc{7aad408a-de29-4132-b5da-e1b36c7e09a1}\IMG_1690.jpg  Губкин, 2016 год | В МАОУ «СОШ №1 с УИОП» г. Губкина работает клуб здоровья «ФИТОЧАЕНОК». Здесь учащихся ждут разнообразные ароматные цветочно-травяные чаи, душистый мед, и, самое главное, кислородный коктейль! Ребята с радостью посещают этот уютный уголок и под прекрасную классическую музыку наслаждаются восхитительным вкусом и ароматом чая, а также воздушным кислородным лакомством!  G:\МЕГАфлешка\ЗОЖ!\ФИТОБАР фото\06112012305.jpg  В клубе действует принцип самообслуживания. Дежурные учащиеся самостоятельно принимают участие в приготовлении фитокомпозиций чаев и смесей для кислородных коктейлей. А какое удовольствие угостить своих друзей и одноклассников полезными и вкусными напитками, приготовленными собственными руками! | Рецепт кислородного коктейля:   * 100 мл.вашего любимого сока или ягодного сиропа; * 1,4 ч.л. сиропа корня солодки; * 1 ч.л. желатина или пектина; * 1 аэрозольный кислородный баллон.   Приготовить Кислородный коктейль – легко.  Для этого в коктейлер залейте сок и добавьте корневую солодку, желатин, хорошо перемешайте и подключите к баллону.  Подставьте стакан и тихонько нажмите на кнопку баллона, после чего в ваш стакан пойдет Кислородный коктейль.  После заполнения стакана пеной можно сказать, что наш Кислородный коктейль – готов. Есть его можно ложкой или через соломинку.  В мире можно найти большое разнообразие рецептов чаев. Каждый народ предпочитает вложить в приготовление напитка свой неповторимый этнический колорит и уникальность.  http://fitoterapij.ru/wp-content/uploads/2011/05/ggg1.jpeg |
| ****Чай****  от бессонницы  Ромашковый фиточай расслабляет и успокаивает нервы, борется с бессонницей, состоянием паники и тревоги. Также ромашковый фиточай незаменим для людей, которые страдают от головных болей и мигреней.  Чай при простуде  Липа сердцевидная цветки — 1 часть  Малина обыкновенная плоды — 1 часть  2 столовые ложки смеси лекарственных трав залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить в горячем виде на ночь.  Липа сердцевидная цветки — 1 часть  Мать-и-мачеха обыкновенная листья — 1 часть  2 столовые ложки смеси лекарственных травзалить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по полстакана 3-4 раза в день.  Чай желудочный  ****Рецепты фиточая**** желудочного (вяжущего) при лечении фитотерапией.  Плоды черемухи – 3 части | G:\ФОТО 12-13\Фитобар\IMG_1348.jpgG:\Рабочий стол 14-15\Документы 2014-2015\КОНТРОЛЬ ГЕОГРАФИя!\ВСЕ для стендов\14-15!\ЗОЖ!\ФИТОБАР фото\Изображение 013.jpgG:\МЕГАфлешка\ЗОЖ!\ФИТОБАР фото\06112012312.jpg | **Плоды черники – 2части**  **2 столовые ложки плодовлекарственных трав залить 2 стаканами кипятка, кипятить 20 мин, процедить. Пить по полстакана 3-4 раза в день при поносах.**  **Ольха” шишки” – 2 части**  **Горец змеиный корни – 1 часть**  **2 чайные ложки смесилекарственных трав залить 1 стаканом кипятка, настоять в теплом месте 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день при поносах.**  **Чай витаминный**  **Плоды шиповника, плоды черной смородины взять поровну. 1 столовую ложку смеси  измельчить, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по полстакана 3 – 4 раза в день.**  **Плоды шиповника, плоды рябины взять поровну. 1 столовую ложку смеси  измельчить, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по полстакана 3 – 4 раза в день.**  http://fitoterapij.ru/tag/recepty-fitochaya |