

ТОНИЗИРУЮЩИИ ЧАИ □ 10

Для приготовления данного чая необходимо взять по 2 столовые ложки крапивы двудомной и золотого корня (корневище с корнями), по 1 столовой ложке зверобоя плодов мордовника, 3 столовые ложки плодов шиповника.

Все компоненты хорошо измельчить и перемешать. Взять 2 ст. ложки сбора и залить 0,5 л кипятка. Пить равными порциями 3-4 раза в день до еды.

ТОНИЗИРУЮЩИИ ЧАИ □ 11

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 1,5 столовых ложки крапивы двудомной и плодов [боярышника](#), по 2 столовых ложки золотого корня (корневище с корнями) и корней заманихи, 1 столовая ложка зверобоя

Все компоненты измельчить и перемешать. Взять 10 г сбора и залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться. Пить равными порциями 2-3 раза в день до еды.

ТОНИЗИРУЮЩИИ ЧАИ □ 12

Для приготовления данного чая необходимо взять 10 г плодов [рябины](#), по 20 г плодов шиповника и зверобоя, 30 г родиолы розовой с корнями, 5 г листьев мяты перечной

50 г сбора нужно залить двумя стаканами кипятка и дать настояться в термосе в течение 2 часов. Принимать такой чай нужно по 1/2 стакана 3 раза в день.