

ТОНИЗИРУЮЩИИ ЧАИ 13

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 20 г зверобоя и плодов шиповника, по 10 г листьев крапивы и родиолы розовой с корнями, 30 г корневищ с корнями левзеи сафлоровидной.

3 столовые ложки сбора нужно залить двумя стаканами кипятка и дать настояться в термосе в течение 2 часов. Принимать настой по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день.

ТОНИЗИРУЮЩИИ ЧАИ 14

Для приготовления данного чая необходимо взять по 30 г листьев земляники и листьев малины, по 10 г листьев липы, листьев мяты перечной и листьев вишни.

Все компоненты хорошо перемешать. Взять две столовые ложки сбора и залить одним стаканом кипятка. Дать настояться в течение 1 часа в фарфоровом чайнике. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

ТОНИЗИРУЮЩИИ ЧАИ 15

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 30 г листьев смородины черной, по 20 г листьев земляники, листьев мяты перечной и плодов боярышника.

Все подготовленные компоненты нужно измельчить и хорошо перемешать. Потом взять 2 столовые ложки полученного сбора и залить одним стаканом кипятка. Дать настояться в течение часа. Процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

