

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 16

Для приготовления данного чая необходимо взять по 1 столовой ложке плодов шиповника и рябины.

Плоды нужно измельчить и хорошо перемешать. Затем взять 1 столовую ложку измельченных плодов и залить 400 г кипятка. Поставить на огонь и прокипятить в течение 10 минут. Потом снять с огня и дать настояться в течение 4 часов в прохладном месте. Потом процедить и добавить сахар по вкусу. Пить такой чай нужно по 1/2 стакана 3 раза в день.

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 17

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 3 столовых ложки листьев крапивы и 7 столовых ложек рябины.

Плоды нужно измельчить и хорошо перемешать с листьями. Затем взять 1 столовую ложку измельченной смеси залить 400 г кипятка. Поставить на огонь и прокипятить в течение 10 минут. Потом снять с огня и дать настояться в течение 4 часов в прохладном месте в плотно закрытом сосуде. Потом процедить и добавить сахар по вкусу. Пить такой чай нужно по 1/2 стакана 3 раза в день.

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 18

Для приготовления данного чая необходимо взять по 1 столовой ложке листьев малины, черной смородины и плодов [шиповника](#), 2 столовые ложки листьев брусники.

Все подготовленные компоненты измельчить и хорошо перемешать. Затем нужно взять 40 г готовой смеси и залить стаканом кипятка. Поставить на огонь и прокипятить в течение 10 минут. Потом остудить и процедить. Пить нужно по 1/2 стакана при авитаминозах и гиповитаминозах.