

### **ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 19**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 4 столовые ложки плодов шиповника и 1 столовую ложку плодов брусники.

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 □ 20**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 3 столовых ложки плодов шиповника, 1 столовую ложку ягод черной смородины, 2 столовые ложки листьев крапивы.

Плоды нужно измельчить и перемешать с листьями. Взять 1 столовую ложку полученной смеси и залить 400 г кипятка. Дать настояться в течение часа и потом процедить. Добавить сахар по вкусу и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

### **ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 21**

Для приготовления данного чая необходимо взять по 1 столовой ложке плодов шиповника и [малины](#). Плоды хорошо измельчить и перемешать. Взять 20 г полученной смеси и залить стаканом кипятка. Поставить на огонь и прокипятить в течение 10 минут. Дать настояться 3 часа и процедить. Пить нужно по 1 столовой ложке 3 раза в день.