

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 24

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 3-4 столовых ложки плодов шиповника и [земляники](#).

Плоды измельчить и перемешать. Взять 1 столовую ложку полученной смеси и залить стаканом кипятка. Поставить на водяную баню и нагреть в течение 15 минут. Готовый чай нужно принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 25

Для приготовления данного чая необходимо взять 2 столовые ложки листьев крапивы и 4 столовые ложки плодов рябины.

Плоды хорошо измельчить и перемешать с листьями. Взять 1 столовую ложку готового сбора и залить 200 г кипятка. Поставить на водяную баню и нагреть в течение 15 минут. Пить такой чай нужно по 1/2 стакана 2 раза в день.