



### **ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 1**

Для приготовления данного чая необходимо взять по 2 неполных чайных ложки сушеных плодов шиповника и свежих ягод черной смородины, добавить сахар по вкусу.

Ягоды нужно измельчить, смешать и залить 2 стаканами кипятка. Дать настояться в течение 1,5 часа в плотно закрытой посуде, затем процедить, добавить сахар и охладить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

### **ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 2**

Для того чтобы приготовить этот [чай](#), необходимо взять 2 г плодов брусники, 6 г плодов шиповника и полную чайную ложку листьев крапивы.

Ягоды и листья необходимо измельчить, перемешать и залить 2 стаканами кипятка. Кипятить нужно в течение 10 минут, затем настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде. Потом процедить. Пить готовый отвар по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 21 дня.

### **ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 3**

Для приготовления данного чая необходимо взять 15 г черного чая, 10 г мяты, 7 г измельченных плодов шиповника, 1 чайную ложку пустырника, 3 г измельченных ягод боярышника, 2 г корня валерианы.

Все подготовленные ингредиенты смешать и залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение 15 минут, процедить. Пить нужно по 1 чашке 3-4 раза в день после еды.

□

[Витаминизирующие чаи из лекарственных растений](#) наполняют организм человека всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами.

