

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ 4

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 10 г зеленого чая, 5 г цветков жасмина, 1/2 чайной ложки листьев брусники.

Все подготовленные компоненты смешать и растереть в деревянной ступке. Чайный порошок залить 0,5 л горячей воды, и дать настояться 6-7 минут, затем нужно процедить. Пить по 1 чашке 3 раза в день перед едой.

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ 5

Для приготовления данного чая необходимо взять 10 г зеленого чая, 5 г черного чая, 7 г измельченных ягод шиповника, 5 г измельченных ягод [рябины](#) и по 3 г мяты и душицы.

Все компоненты нужно смешать и залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить. Пить чай нужно по 1 чашке 2 раза в день - утром и вечером.

ВИТАМИННЫЙ ЧАИ 6

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 10 г ложки черного чая, 1,5 чайной ложки листьев липы, 1 чайную ложку зверобоя, 3 свежих листа мяты и по 3 измельченных ягод шиповника и душицы.

Все подготовленные компоненты нужно перемешать и залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение 15-17 минут, затем процедить. Принимать готовый чай нужно по 200 г утром натощак.