

### **ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 13**

Для приготовления данного чая необходимо взять 20 г сушеного шиповника, 10 г плодов рябины и 1 чайную ложку листьев [душицы](#). Плоды необходимо измельчить и залить стаканом кипятка. Проварить в течение 5 минут. Затем добавить измельченную траву и дать настояться в течение 10 минут. Процедить и выпить.

### **ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 14**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 2 г цветов вереска и листьев шиповника, 2 чайные ложки листьев земляники. Все подготовленные компоненты нужно измельчить и перемешать. Затем эту смесь нужно засыпать в заварной чайник и залить 1 стаканом крутого кипятка. Дать настояться в течение 10 минут, затем процедить и выпить.

### **ВИТАМИННЫЙ ЧАИ □ 15**

Для приготовления данного чая необходимо взять 30 г сушеных ягод рябины, 5 г ягод малины и 2 г листьев черной смородины. Все компоненты нужно измельчить и перемешать. Затем засыпать в заварной чайник и залить кипятком. Используется как заварка при приготовлении чая.