

## **ЧАИ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ**

Для приготовления этого чая необходимо взять 20 г или 1 столовую ложку с верхом листьев или побегов черной смородины и 0,5 л кипятка.

Листья или побеги черной смородины нужно хорошо измельчить. Потом высыпать в посуду и залить крутым кипятком. Все хорошо перемешать и залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение 20 минут. Потом процедить и чай готов к употреблению. Чай из листьев черной смородины хорошо утоляет жажду и благотворно влияет на весь организм. Также этот чай улучшает обмен веществ.



## **ЧАИ ОСЕННИИ**

Для того чтобы приготовить такой чай, необходимо взять 1 стакан ягод рябины, 30 г сушеной малины, 1 столовую ложку сушеных листьев смородины.

Ягоды нужно перемешать с измельченными листьями. Взять полученную смесь и высыпать в посуду. Залить 0,5 л крутого кипятка. Дать настояться в течение получаса и процедить. Чай готов к употреблению.

## **ЧАИ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ**

Для приготовления этого чая необходимо взять 2 столовые ложки черного чая, 200 г ягод черной смородины, 1 л воды.

В нагретый заварной чайник высыпать черный [чай](#) и ягоды черной смородины и залить 0,5 л кипятка. Ягоды желательно размять. Дать настояться 10-15 минут. Чай нужно процедить и он готов к употреблению. Такой чай хорош не только после баньки.

Он также хорошо помогает при малокровии и гипертонии.