

БРУСНИЧНЫЙ ЧАИ

Для приготовления этого чая необходимо взять 1 чайную ложку высушенного брусничного листа и 1 стакан кипятка.

Сухой брусничный лист нужно измельчить и залить крутым кипятком. Дать настояться в течение 15 минут и потом процедить. Пить такой брусничный чай нужно с медом и в теплом виде. Этот чай обладает хорошим мочегонным и антисептическим действием.

ЕЖЕВИЧНЫЙ ЧАИ



Для приготовления этого чая необходимо взять 2 столовые ложки листового чая, 100 г ежевики, 1 л воды и мед по вкусу.

Ягоды ежевики промыть, всыпать в подготовленный чайник и немного размять.

Добавить чай и залить кипятком. Дать настояться в течение 20 минут и потом процедить. Рекомендуется пить этот чай после баньки с медом.

ЧЕРНИЧНЫЙ ЧАИ

Для того чтобы приготовить такой [чай](#), необходимо взять 150 г сушеной черники, сок 1 лимона, 1 л воды и сахар по вкусу.

Ягоды черники нужно залить холодной водой. Поставить на огонь и проварить в течение 15 минут. Снять с огня и дать настояться около часа. Потом нужно процедить и добавить к черничному напитку чай, заваренный обычным способом. Перемешать и добавить в чай сок лимона и сахар по вкусу.