

## **МЕДОВО-ШИПОВНИКОВЫИ ЧАИ**

Для приготовления такого чая, нужно взять 1 столовую ложку с верхом плодов шиповника, 15 г меда, 1 чайную ложку лимонного сока и стакан воды.

Плоды нужно хорошо измельчить и залить стаканом кипятка. Хорошо перемешать и поставить на огонь. Проверить нужно в течение 10 минут. Потом снять с огня и дать настояться до охлаждения. Полученный чай процедить и добавить в него мед и сок лимона.

## **ЧАИ СМОРОДИНОВЫИ С ШИПОВНИКОМ**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 3 столовых ложки плодов черной смородины и плодов шиповника.

Плоды нужно хорошо перемешать. Потом взять 2 столовые ложки полученной смеси и высыпать в термос. Залить эту смесь 2 стаканами кипятка. Хорошо перемешать и оставить до утра. Утром нужно процедить готовый чай и добавить в него мед по вкусу. Этот чай является противовоспалительным и поливитаминным средством.