

### **ЧАИ «ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЧЕМПИОНА»**

Для приготовления такого чая, нужно взять по 2,5 столовых ложки плодов шиповника и рябины, 2 стакана кипятка и мед по вкусу.

Приготовленные компоненты целебного сбора нужно измельчить и хорошо перемешать. Затем взять 20 г готового сбора и высыпать в термос. Залить смесь кипятком и дать настояться до утра. Утром готовый чай нужно процедить, и пить в теплом виде по 1/2 стакана чая 3 раза в день, добавляя в чай мед. Этот чай хорошо обогащает витаминами организм человека.

### **ВИТАМИННЫЙ ЧАИ**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 80 г плодов рябины, 15 г малины, 5 г листьев черной смородины, мед.

Плоды и ягоды нужно хорошо измельчить и тщательно перемешать с листьями. Взять 1 столовую ложку полученной смеси и высыпать в термос. Залить эту смесь 2 стаканами крутого кипятка и дать настояться до утра. Готовый чай нужно процедить и пить по 100 г 3 раза в день, с добавлением меда по вкусу.

### **РЯБИНОВЫИ ЧАИ С КРАПИВОИ**

Для приготовления такого чая, нужно взять 70 г плодов рябины и 30 г листьев крапивы, мед.

Плоды нужно измельчить и перемешать с измельченными листьями. Взять полученную смесь и высыпать в термос. Залить смесь крутым кипятком и оставить настаиваться до утра. Утром готовый чай нужно процедить и он готов к употреблению. Такой чай нужно пить по 1/2 стакана 3 раза в день с добавлением меда по вкусу.