

## ***РЯБИНОВЫИ ЧАИ С МАЛИНОИ***

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

Плоды нужно перемешать с листьями. Взять 20 г полученной смеси и вечером положить в термос. Залить 2 стаканами кипятка. Перемешать и оставить до утра. Утром нужно чай процедить и принимать по 100 г 3 раза в день с добавлением меда.

## ***МАЛИНОВЫИ ЧАИ***

Для приготовления такого чая, нужно взять 2 столовые ложки сухих ягод малины, 200 г кипятка и мед по вкусу.

Сухие ягоды малину нужно высыпать в посуду и залить крутым кипятком. Хорошо перемешать и дать настояться в течение 40 минут. Потом чай нужно процедить и добавить в него мед. Принимать такой чай нужно в теплом виде. Этот чай оказывает хорошее потогонное и противовоспалительное действие.