

ЧАИ ЛЕСНОЙ

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 3 столовые ложки листьев земляники, по 2,5 столовых ложки листьев шиповника и ежевики, мед. Приготовленные компоненты лекарственного сбора нужно измельчить и хорошо перемешать. Потом взять 20 г полученной смеси и высыпать в подготовленный чайник. Залить эту смесь 2 стаканами крутого кипятка. Хорошо перемешать и дать настояться в течение 10 минут. Потом полученный чай нужно процедить и принимать по 200 г 3 раза в день с добавлением меда по вкусу. Такой чай улучшает обмен веществ и оказывает общеукрепляющее действие.