

ЧАИ «СКАЗКА ЛЕСА»

Для приготовления такого чая, нужно взять 2 столовые ложки с верхом листьев шиповника, по 1,5 столовых ложки листьев черной смородины и земляники, 2 стакана кипятка и мед по вкусу.

Листья необходимо измельчить и хорошо перемешать. 20 г готовой смеси высыпать в заварной чайник и залить кипятком. Все перемешать и дать настояться в течение 10 минут. Принимать такой чай нужно по 1 стакану 2 раза в день. Мед нужно добавлять по вкусу.

ЧАИ С ЯГОДАМИ И ШИПОВНИКОМ

Для приготовления такого чая, нужно взять по 25 г плодов шиповника, листьев малины, черной смородины и брусники, мед по вкусу.

Плоды нужно хорошо измельчить и перемешать с измельченными листьями. Взять 40 г готовой измельченной смеси и высыпать в термос. Потом взять 2 стакана крутого кипятка и залить подготовленную смесь. Хорошо перемешать и дать настояться до утра. Утром нужно процедить готовый чай. Этот чай нужно пить по 100 г 2-3 раза в день с добавлением меда по вкусу.