

Для приготовления данного чая необходимо взять 3,5 столовые ложки плодов рябины обыкновенной, 1,5 столовые ложки крапивы

Все компоненты нужно измельчить и хорошо перемешать. Затем взять 20 г травяной смеси, положить в термос и залить 0,5 л кипятка. Перемешать и дать настояться до утра. Утром чай нужно процедить. Пить с медом по 100 г 3 раза в день.