

Для приготовления данного чая необходимо взять по 2,5 столовых ложки плодов малины и шиповника

Плоды шиповника и малины нужно измельчить и хорошо перемешать. Потом нужно взять 40 г травяной смеси и залить вечером в термосе 0,5 л кипятка. Дать настояться до утра, а утром процедить. Пить по полстакана 3 раза в день, добавляя при этом по вкусу мед.