

Для приготовления данного чая необходимо взять 3,5 столовые ложки плодов рябины, 0,5 столовой ложки плодов малины, 3 чайных ложки листьев смородины черной. Все подготовленные компоненты необходимо измельчить и перемешать. Затем взять 20 г травяной смеси и залить вечером в термосе 0,5 л кипятка. Настаивать нужно ночь. Утром чай нужно процедить. Пить этот чай рекомендуется с медом по 100 г 3 раза в день.