

КРАПИВНЫЙ ЧАЙ С РЯБИНОЙ

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 30 г листьев крапивы, 70 г плодов рябины, 2 стакана кипятка и мед.

Плоды нужно измельчить и перемешать с листьями. Взять 20 г полученной смеси и высыпать в термос. Залить смесь кипятком и оставить так до утра. Утром чай нужно процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день, с добавлением меда.

ЧАЙ ИЗ ПЕРВОЦВЕТА И ЗВЕРБОЯ

Для приготовления такого чая, нужно взять по 2,5 столовых ложки с верхом первоцвета и зверобоя, мед по вкусу.

Приготовленные компоненты лекарственного сбора нужно измельчить и хорошо перемешать. Взять 20 г полученной травяной смеси и высыпать в заварной чайник. Залить смесь 2 стаканами крутого кипятка. Дать настояться в течение получаса и потом процедить. Пить такой чай нужно в теплом виде с добавлением меда по вкусу по 100 г 4 раза в день.