

Для того чтобы приготовить этот чай нужно взять по 40 г сухих плодов шиповника и цветков ромашки, 500 г кипящей воды.

Плоды шиповника необходимо промыть и залить 0,5 л кипящей воды. Потом прокипятить 7-10 минут. Затем положить в кипяток цветки ромашки, закрыть крышкой и настаивать в течение 10-12 минут. Пить необходимо, растворяя мед по вкусу.