

Необходимо взять: по 5 г порошка стевии и сухой мяты перечной, 40 г сухой травы шалфея.

В заварочный чайник положить измельченные и хорошо перемешанные компоненты.

Затем нужно залить 200 г крутого кипятка и дать настояться в течение 15 мин.

Приготовленный чай пьют теплым, медленными глотками, чтобы прогреть горло. В сутки такой чай нужно выпивать не более 600 г.