

Необходимо взять: по 3 столовых ложки зверобоя, мяты, чабреца, липы, 100 г зеленого чая

Все измельчить и перемешать. Взять 1 столовую ложку смеси и залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться 20 минут и процедить. Пить нужно как чай до еды с медом, лимоном, вареньем.