

Противовирусный чай



Ягодный чай



Тонизирующий чай



Фруктовый чай



Лучшие рецепты травяного чая

Шиповниково-медовый.

20 г плодов шиповника, 15 г меда, 5 г лимонного сока, 200 мл воды.

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить кипятком, варить 10 мин в эмалированной посуде при закрытой крышке, настоять 10 мин. Отвар процедить. Добавить мед, лимонный сок.

- Рябиновый.

30 г сушеных ягод рябины обыкновенной, 5 г сушеных ягод малины, 2 г сушеных листьев черной смородины. Смесь заваривают в фарфоровом чайнике, настаивают 5—7 мин. Используют как заварку.

- Из шиповника и чабреца.

10 г сушеных плодов шиповника, 5 г сушеных листьев чабреца, 15 г меда, 200 мл воды. Плоды шиповника измельчить, залить кипятком и варить 5 мин, затем добавить листья чабреца. Настоять 10 мин, процедить, добавить мед.

- Витаминный.

20 г сушеных плодов шиповника, 10 г сушеных плодов рябины, 5 г сушеных листьев душицы, 200 мл воды. Сушеные плоды измельчить, залить кипятком и варить 5 мин, затем добавить листья душицы и настаивать 10 мин.

- Земляничный.

10 г сушеных листьев земляники, 2 г зверобоя, 2 г мяты, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7-10 мин.

Брусничный чай.

12 г сушеных листьев брусники, 10-15 г сахара, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать листья брусники, залить кипятком и настоять 10-15 мин, добавить сахар и разлить в чашки.