

Чайный бальзам «Летний»:

Взять по 1 части
листьев малины,
смородины,
мать-и-мачехи,
соцветий аптечной ромашки.



Чай «Белорусский»:

по 40 г сушеных трав чабреца, зве-
робоя, брусничника и мяты.



Чай сборный с мелиссой:

50 г зверобоя,
50 г цветков липы,
50 г мелиссы. 10 г листьев мяты.



Чай «Целитель»:

40 г листьев черной смороди-
ны, 40 г листьев винограда.
20 г регана.



Чай «Здоровье»:

20 г листьев лесного орешника,
по 50 г листьев малины и ягод
шиповника,
20 г листьев вишни,
10 г листьев мяты.



Чай «Беловежский лес»:

по 2 части сухого чая, зверобоя,
душицы, липового цвета,
1 часть мяты,
1,5 части чабреца.



Государственное учреждение
образования «Добровольская
средняя школа»

Рецепты фито чаёв



Чай освежающий:

40 г листьев малины,
20 г цветков липы,
40 г листьев кипрея (Иван-чая).



Бальзам чай «Здоровье»:

10 частей сухого чая,
2 части листьев мяты



Чай садовый:

100 г кожуры яблок,
20 г листьев черной смородины,
10 г цветков липы,
10 г листьев земляники.

Тоник-чай:

50 г листьев малины,
50 г зверобоя,
50 г листьев ежевики.



Чай «Рябиновый луч»:

150 г ягод рябины,
25 г ягод малины,
10-15 г листьев смородины.



Чай из плодов шиповника и листьев:

Взять по 40 г
плодов шиповника
листьев смородины,
малины
брусники.



Чай ромашковый:

60 г ромашки аптечной,
40 г цветков липы,
20 г листьев черной смородины.



Чай общеукрепляющий:

30 г плодов шиповника,
30 г облепихи
30 г травы золототысячника,
20 г корня одуванчика,
10 г корня солодки.

