

Чайный бальзам «Летний»:

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



Чай «Целитель»:

40 г листьев черной смородины, 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.



Государственное учреждение образования «Добровольская средняя школа»

Рецепты фиточаев



Чай освежающий:

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

Чай сборный с мелиссой:

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



Чай «Беловежский лес»:

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



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.

