

#### **УСПОКАИВАЮЩИИ ЧАИ 4**

Для приготовления данного чая необходимо взять по 8 г корня валерианы, травы [пустырника](#)

, плодов тмина и фенхеля.

Корень нужно измельчить и смешать с остальными измельченными компонентами сбора.

Полученную смесь залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение 40 минут, а затем процедить. Пить чай нужно в охлажденном виде по 100 г 3 раза в день. Курс лечения 3 недели. Такой чай является эффективным средством при повышенном нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

#### **УСПОКАИВАЮЩИИ ЧАИ 5**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 10 г зеленого чая, по 1 столовой ложке душицы и календулы, 5 г зверобоя, 1 чайная ложка [меда](#).

Траву измельчить. Смесь чая и трав залить 600 мл кипятка и настаивать в течение 10-12 минут, затем процедить и добавить мед. Принимайте такой чай нужно 3-4 раза в день за 20 минут до еды в течение 2 недель по 1/2 стакана.

#### **УСПОКАИВАЮЩИИ ЧАИ 6**

Для приготовления данного чая необходимо взять 5 г зеленого чая, 1 столовая ложка сушеных листьев хмеля, 4-5 свежих листьев [мелиссы](#), 5 г корня валерианы, 5 г пустырника.

Измельченную смесь трав залить 0,5 л кипятка. Через 2 минуты добавить зеленый чай и дать настояться в течение 5 минут, затем процедить. Пить такой чай нужно по 1 чашке 3 раза в день после еды. Курс лечения 7 дней. Затем сделать перерыв на 1 неделю и повторите курс лечения заново.