



### **УСПОКАИВАЮЩИИ ЧАИ □ 1**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 10 г [зеленого](#) чая, 5 г цветков жасмина, 2 ягоды земляники, по 1 столовой ложке корня валерианы и измельченных ягод шиповника, 10 г ромашки аптечной.

Подготовленную и измельченную смесь трав и ягод залить 3 стаканами кипятка и дать настояться в течение 10-12 минут, процедить. Отваром залить чай и настоять 3-4 минуты, процедить. Пить чай 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 2 недели.

### **УСПОКАИВАЮЩИИ ЧАИ □ 2**

Для приготовления данного чая необходимо взять по 1 столовой ложке с верхом корней валерианы и шишек хмеля, и по 40 г листа мяты перечной и листа трилистника. Для приготовления такого травяного чая, необходимо измельчить все компоненты и перемешать. Затем нужно взять 1 столовую ложку с верхом измельченного лекарственного сбора и заварить стаканом кипятка. Дать настояться, охладить и процедить. Пить такой травяной чай необходимо по одной столовой ложке 4-5 раз в день.

### **УСПОКАИВАЮЩИИ ЧАИ □ 3**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 20 г корней валерианы, шишек хмеля, мяты, листа трилистника.

Все подготовленные ингредиенты, входящие в травяной сбор необходимо измельчить и тщательно перемешать. Потом нужно взять 2 стакана крутого кипятка и залить подготовленную смесь. Дать настояться чаю в течение 45 минут и затем процедить. Готовый чай нужно принимать по 0,5 стакана два раза в день перед едой.

### **УСПОКАИВАЮЩИИ ЧАИ □ 4**

Для приготовления данного чая необходимо взять 5 г зеленого чая, 1 столовая ложка сушеных листьев хмеля, 4-5 свежих листьев Melissa, 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.

Но не только травяные чаи действуют на человека успокаивающе, но еще и ароматы.

Ведь [ароматерапия](#) - это лечение запахами, а запахи не только оказывают успокаивающее действие, но еще и лечат. Поэтому при многих заболеваниях хорошо помогает ароматерапия.