

УСПОКАИВАЮЩИИ ЧАИ ☐ 10

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 2,5 столовых ложек корней валерианы и шишек хмеля, 100 г листьев мяты перечной, 1,5 столовых ложек травы душицы.

Для приготовления травяного чая нужно все подготовленные компоненты измельчить и хорошо перемешать. Затем нужно взять 40 г измельченной травяной смеси и залить 0,5 л крутого кипятка. Дать настояться в течение получаса и потом процедить. Принимать готовый чай нужно по 1/2 стакана два раза в день перед едой.

УСПОКАИВАЮЩИИ ЧАИ ☐ 11

Для приготовления данного чая необходимо взять 1/2 столовой ложки черного чая, 20 г липового цвета, 10 г мяты, по 5 г Melissa и мяты, мед по вкусу.

Подготовленные травы измельчить и смешать с чаем. Перемешать. Полученную смесь высыпать в заварной чайник и залить кипятком так, чтобы вода покрыла сбор. Дать настояться в течение 7 минут и долить в чайник кипятком на 2/3 его объема. Дать опять настояться 2 минуты. Потом процедить и добавить мед. Пьют такой чай за полчаса до сна.

УСПОКАИВАЮЩИИ ЧАИ ☐ 12

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 15 г травы пустырника, 10 г шишек хмеля, 5 г зеленого чая, мед по вкусу.

Измельчить шишки и пустырник, перемешать и высыпать в заварной чайник. Залить 300 г кипятка и дать настояться в течение 5 минут. Затем долить в чайник еще 300 г кипятка и дать настояться еще 4 минуты. К приготовленному чаю нужно добавить мед и принимать его за полчаса до сна.

Успокаивающий чай с травами поможет после трудового дня снять стресс и напряжение. А если принимать этот чай в уютной домашней обстановке в окружении комнатных растений, разглядывая красивый интерьер своей комнаты, то расслабляющее действие после приема травяного чая Вам гарантировано. [Р](#)
[укоделие для дома](#)
поможет создать такую уютную обстановку!