

ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 4

Для приготовления данного чая необходимо взять по 1 столовой ложке с верхом мяты перечной, плодов [аниса](#) , плодов тмина и плодов фенхеля.

Для приготовления травяного чая нужно взять целебный сбор и измельчить. После этого, хорошо перемешать. Далее взять 2 чайные ложки сбора и заварить стаканом кипятка. Дать настояться в течение часа. Потом процедить. Выпить 200 г приготовленного травяного чая в несколько приемов течение дня.

ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 5

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 20 г плодов тмина, 80 г корня валерианы, 6 столовых ложки ромашки.

Все компоненты травяного сбора необходимо хорошо измельчить и тщательно перемешать. Взять 20 г травяной смеси и заварить 1 стаканом крутого кипятка. Дать настояться в течение 20 минут. Потом чай процедить и остудить. Принимать необходимо по 1/2 стакана утром и вечером.

ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 6

Для приготовления данного чая необходимо взять по 2 столовых ложки листьев мяты перечной и корней валерианы, 1 столовую ложку плодов [укропа](#) .

Все компоненты травяного сбора нужно хорошо измельчить и перемешать. Потом взять 20 г травяного сбора и залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение 20 минут, потом процедить и принимать утром и вечером по 200 г в теплом виде.