

### **ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ 7**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 2 столовых ложки цветков ромашки, мяты перечной и плодов тмина, 3 столовых ложки плодов укропа, 1 столовую ложку корней [валерианы](#).

Все подготовленные компоненты необходимо перемешать и измельчить. Взять 20 г травяного сбора и заварить 2 стаканами кипятка. Дать настояться 20 минут и процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану теплого настоя.

### **ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ 8**

Для приготовления данного чая необходимо взять по 2 столовых ложки цветков ромашки и травы [душицы](#).

Подготовленную траву нужно измельчить и перемешать. Взять 4 чайные ложки сбора заварить 0,5 л кипятка. Прокипятить в течение 10 минут. Процедить и принимать утром и вечером по 200 г теплого чая.

### **ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ 9**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 1 столовой ложке листьев мяты перечной, корней валерианы, плодов укропа и плодов тмина.

Все компоненты перемешать и измельчить. Взять 20 г полученной смеси и заварить стаканом кипятка. Дать настояться в течение 20 минут. Процедить и принимать утром и вечером по 1/2 стакана в теплом виде.