

ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 10

Для приготовления данного чая необходимо взять 3 столовых ложки цветков ромашки, 1/2 столовой ложки плодов тмина, 40 г корней валерианы.

Приготовленные ингредиенты нужно измельчить и перемешать. Взять 20 г травяного сбора и заварить стаканом кипятка. Настоять нужно 20 минут. Потом процедить через марлю. Пить утром и вечером по 1/2 стакана теплого настоя.

ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 11

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 1 столовой ложке ромашки и душицы.

Лекарственный сбор измельчить и перемешать. Затем взять 10 г этого травяного сбора и залить 200 г кипятка. Поставить на огонь и прокипятить в течение 10 минут. Процедить и остудить. Пить нужно по стакану утром и вечером.

ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 12

Для приготовления данного чая необходимо взять 6 столовых ложки ромашки, 4 столовых ложки корня [валерианы](#) и 1 столовую ложку плодов тмина.

Все перемешать и измельчить. Взять 20 г этой смеси и залить 200 г кипятка. Дать настояться в течение 20 минут и потом процедить. Остудить и пить по 1/2 стакана утром и вечером.