

### **ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 13**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 40 г листьев мяты и корня валерианы, 20 г плодов фенхеля.

Перемешать компоненты сбора и измельчить. Взять 10 г полученной смеси и заварить в стакане кипятка как чай. Настаивать 20 минут и процедить. Остудить и пить утром и вечером по 200 г.

### **ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 14**

Для приготовления данного чая необходимо взять по 20 г листьев мяты перечной, плодов фенхеля, плодов тмина и плодов аниса.

Плоды и траву измельчить и перемешать. Взять 10 г лекарственной смеси и заварить стаканом кипятка. Настоять в плотно закрытой посуде в течение часа и процедить. Необходимо выпить в несколько приемов в течение дня 2 стакана настоя небольшими глотками.

### **ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 15**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 20 г травы зверобоя, сушеницы и [тысячелистника](#).

Траву нужно измельчить и хорошо перемешать. Взять 60 г полученной смеси. Залить 1 л кипятка и дать настояться в течение двух часов. Потом процедить и пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день.