

### **ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 16**

Для приготовления данного чая необходимо взять по 2 столовых ложки плодов тмина и травы [ДУШИЦЫ](#) , 4 столовые ложки цветов ромашки.

Все подготовленные компоненты измельчить и хорошо перемешать. Взять 1 чайную ложку целебной смеси и залить стаканом кипятка. Дать настояться в течение 15 минут, остудить и процедить. Принимать готовый чай нужно по 1 столовой ложке несколько раз в день.

### **ВЕТРОГОННЫЙ ЧАИ □ 17**

Для приготовления данного чая необходимо взять по 1 столовой ложке листьев мяты, плодов тмина и фенхеля, корней валерианы.

Все компоненты нужно измельчить и перемешать. Взять 1 столовую ложку готовой смеси и заварить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 20 минут, процедить и остудить. Готовый чай нужно пить утром и вечером по 1 стакану в теплом виде.