

### **СЛАБИТЕЛЬНЫЙ ЧАИ □ 13**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 8 столовых ложек коры крушины, по 1 столовой ложке корня солодки и плодов кориандра.

Все подготовленные ингредиенты необходимо измельчить и перемешать. Затем взять 1 столовую ложку смеси и заварить в 200 г кипящей воды. Прокипятить в течение 10 минут. Процедить и принимать по 200 г перед сном.

### **СЛАБИТЕЛЬНЫЙ ЧАИ □ 14**

Для приготовления данного чая необходимо взять 120 г коры крушины, по 40 г листьев вахты и тысячелистника, 20 г плодов тмина.

Все подготовленные ингредиенты необходимо измельчить и перемешать. Затем взять 1 столовую ложку смеси и заварить в стакане кипящей воды. Прокипятить в течение 10 минут. Затем процедить и принимать по 1 стакану перед сном.

### **СЛАБИТЕЛЬНЫЙ ЧАИ □ 15**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять 60 г коры крушины, по 20 г травы [донника](#) и крапивы.

Подготовленную траву нужно хорошо измельчить, а потом перемешать. Одну столовую ложку лекарственной смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 20 минут. Потом процедить. Принимать на ночь по 1/2 стакана.