

ГРУДНОЙ ЧАИ □ 1

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 2 столовых ложки корней алтея и листьев [мать-и-мачехи](#) , 1 столовая ложка душицы.

Все подготовленные компоненты хорошо измельчить и перемешать. Взять 20 г полученного целебного сбора и залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение 20 минут и потом процедить. Пить такой чай нужно по 1/2 стакана 3 раза в день после еды. Принимают как отхаркивающее средство.

ГРУДНОЙ ЧАИ □ 2

Для приготовления данного чая необходимо взять по 2 столовых ложки корней солодки и алтея, 1 столовую ложку плодов укропа.

Корни хорошо измельчить и перемешать с плодами укропа. Взять 20 г готовой лекарственной смеси и залить 2 стаканами кипятка. Дать настояться в течение 20 минут и потом процедить. Пить нужно готовый чай по 2 столовых ложки через каждые 3 часа. Принимают такой чай в качестве отхаркивающего средства.

ГРУДНОЙ ЧАИ □ 3

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 3 столовых ложки листьев подорожника и корней солодки, 4 столовых ложки листьев мать-и-мачехи.

Корни измельчить и перемешать. Взять 1 столовую ложку приготовленного сбора и залить стаканом кипятка. Дать настояться в течение 20 минут и процедить через марлю. Принимать такой чай нужно по 1/2 стакана 3 раза в день в качестве отхаркивающего средства.