

### **ГРУДНОИ ЧАИ □ 4**

Для приготовления данного чая необходимо взять по 1 столовой ложке корней алтея, солодки и девясила.

Все корни хорошо измельчить и перемешать. Взять 2 чайные ложки полученного сбора и залить 1 стаканом крутого кипятка. Поставить на огонь и прокипятить в течение 10 минут. Потом процедить. Пить такой чай нужно по 1/2 стакана через 3 часа в теплом виде как отхаркивающее средство.

### **ГРУДНОИ ЧАИ □ 5**

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 1 столовой ложке цветков [алтея](#)

, мальвы, коровяка и листьев мать-и-мачехи.

Все подготовленные компоненты нужно измельчить и перемешать. Взять 20 г готового сбора и залить стаканом кипятка. Дать настояться в течение 20 минут потом процедить. Пить готовый чай нужно по 1/2 стакана 3 раза в день в качестве отхаркивающего средства.

### **ГРУДНОИ ЧАИ □ 6**

Для приготовления данного чая необходимо взять по 1 столовой ложке листьев мать-и-мачехи, корней солодки и алтея.

Корни измельчить и перемешать с листьями. 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 после еды в день в качестве отхаркивающего средства.