

ГРУДНОИ ЧАИ 13

Для приготовления данного чая необходимо взять по 1 столовой ложке цветков коровяка, [алтея](#) и мальвы.

Все компоненты нужно измельчить и хорошо перемешать. Взять 1 столовую ложку полученной травяной смеси и залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 20 минут и потом процедить. Принимать такой чай нужно по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

ГРУДНОИ ЧАИ 14

Для того чтобы приготовить этот чай, необходимо взять по 2 столовых ложки цветов коровяка и плодов аниса, 4 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 8 столовых ложек корня алтея, 3 столовые ложки корня солодки и 1 столовую ложку корня фиалки. Корни нужно хорошо измельчить и перемешать с плодами и листьями. Взять 1 столовую ложку готовой смеси и залить 0,5 л кипятка. Дать настояться в течение 20 минут и потом процедить. Принимать такой чай нужно по 1/2 стакана 3 раза в день.