

Необходимо взять: 1 ст. ложка мяты, 10 г порошка стевии.

Нужно залить 1 л кипятка мяту и добавить к ней порошок стевии. Дать настояться в течение 15 минут и пить перед едой. Мята оказывает благоприятное влияние на головной мозг и особенно хорошо помогает при нервных спазмах.