

Рецепт № 1

Необходимо взять: по 25 г корней валерианы, лапчатки, мелиссы, коры крушины
Все нужно перемешать и измельчить. Взять 2 столовые ложки готовой смеси и залить 0,5 л кипятка. Дать настояться 2 часа и процедить. Пить по 1 стакану 4 раза в день в течение 5 дней с добавлением 2 чайных ложек меда. Начать пить нужно за 5 дней до менструации и закончить при ее появлении.

Рецепт № 2

Необходимо взять: по 20 г тысячелистника, коры крушины, корней валерианы, мяты перечной, листьев березы
Все нужно перемешать и измельчить. Взять 2 столовые ложки готовой смеси и залить 0,5 л кипятка. Прогреть в течение 15 минут на водяной бане. Дать настояться полчаса и добавить 1 столовую ложку меда. Пить нужно по 1 стакану в течение дня небольшими глотками.

Рецепт № 3

Необходимо взять: 40 г ромашки, по 30 г мяты перечной и корней валерианы
Взять 2 столовые ложки готовой смеси и залить 0,5 л кипятка. Прогреть в течение 30 минут на водяной бане. Остудить и процедить. Пить нужно по 1 стакану утром и вечером с добавлением 2 чайных ложек меда.

Рецепт № 4

Необходимо взять: по 10 г спорыша, золототысячника, полевого хвоща, 50 г лапчатки
Все нужно перемешать и измельчить. Взять 2 столовые ложки готовой смеси и залить 0,5 л кипятка. Настоять в течение часа и процедить. Пить нужно по 70 г с добавлением 1 чайной ложки меда 3 раза в день.