

Рецепт № 1

Необходимо взять 1 чайную ложку семян льна и залить стаканом кипятка. Дать настояться в течение 4 часов. Процедить и добавить 1 столовую ложку меда. Все перемешать и выпить перед сном вместе с семенами.

Рецепт № 2

Необходимо взять: 30 г коры крушины, 10 г тысячелистника, 20 г крапивы. Все нужно измельчить и перемешать. Взять 1 столовую ложку травяного сбора и залить стаканом кипятка. Дать настояться в течение 20 минут и потом процедить. Пить нужно по полстакана настоя с 2 чайными ложками меда перед сном.