



Лучшие рецепты оздоровления и омоложения

ЦЕЛЕБНЫЕ ЧАИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ

- ПРИГОТОВЛЕНИЕ
- РЕЦЕПТЫ
- ПРИМЕНЕНИЕ



ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

ОНИКС

УДК 615
ББК 53.59
ЦЗ4

Оригинал-макет подготовлен
издательством «Центр общечеловеческих ценностей»

ЦЗ4 Целебные чаи и оздоровительные сборы: Справочник/
Сост. В.И. Рыженко. — М.: Издательство Оникс,
2007. — 32 с. — (Здоровье от природы).

ISBN 978-5-488-01170-0

Наша книга рассчитана на тех, кто стремится самостоятельно, не прибегая к посторонней помощи, поправить и укрепить свое здоровье. Мы приводим простейшие, но эффективные целебные чаи и оздоровительные сборы, употребление которых поможет вам быть в хорошей физической форме.

Желаем вам крепкого здоровья!

**УДК 615
ББК 53.59**

Справочник

Серия «Здоровье от природы»

ЦЕЛЕБНЫЕ ЧАИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ **Приготовление. Рецепты. Применение**

Составитель В.И. Рыженко
Оформление обложки А.Л. Чурикова
Редактор В.И. Рыженко
Технический редактор В.А. Рыженко
Корректор В.И. Игнатова
Компьютерная верстка А.В. Назарова

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2: 953 000 — книги, брошюры

Подписано в печать 13.03.2007.

Формат 84×108 ¹/₃₂. Печать высокая. Усл. печ. л. 1,68.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 928.

ООО «Издательство Оникс»
127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 38/25
Отдел реализации: тел. (499) 794-05-25, 610-02-50
Интернет-магазин: www.onyx.ru

ООО «Центр общечеловеческих ценностей»
117418, Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 54, корп. 4

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО «Рыбинский Дом печати»
152901, г. Рыбинск, ул. Чкалова, 8.

ISBN 978-5-488-01170-0

© ООО «Издательство Оникс», 2007

Аппетитный чай № 1

Трава полыни	3 ч.
Трава тысячелистника	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин. до еды.

Аппетитный чай № 2

Трава полыни	2 ч.
Трава тысячелистника	2 ч.
Корни одуванчика	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин. до еды.

Аппетитный чай № 3

Листья вахты	1 ч.
Трава золототысячника	1 ч.
Трава полыни	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин. до еды.

Аппетитный чай № 4

Трава полыни	1 ч.
Корневище аира	1 ч.
Листья вахты	1 ч.
Плоды тмина	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин. до еды.

Аппетитный чай № 5

Трава полыни	1 ч.
Листья вахты	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин. до еды.

Аппетитный чай № 6

Трава полыни	1 ч.
Трава золототысячника	1 ч.
Листья вахты	1 ч.
Корни одуванчика	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин. до еды.

Ветрогонный чай № 1

Листья мяты	2 ч.
Плоды фенхеля	1 ч.
Корень валерьяны	2 ч.

Две чайные ложки смеси заварить, как чай, в стакане кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать после охлаждения утром и вечером по 1 стакану.

Ветрогонный чай № 2

Цветы ромашки	2 ч.
Листья мяты	2 ч.
Плоды фенхеля	3 ч.
Плоды тмина	2 ч.
Корень валерьяны	1 ч.

Две чайные ложки смеси заварить в стакане кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать после охлаждения по 1 стакану утром и вечером.

Ветрогонный чай № 3

Цветы ромашки	1 ч.
Трава душицы	1 ч.

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю, остудить. Принимать утром и вечером по 1 стакану.

Ветрогонный чай № 4

Листья мяты	1 ч.
Плоды тмина	1 ч.
Плоды фенхеля	1 ч.
Корень валерьяны	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю, остудить. Принимать утром и вечером по 1 стакану.

Ветрогонный чай № 5

Цветы ромашки	6 ч.
Корень валерьяны	4 ч.
Плоды тмина	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить в стакане кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю, остудить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Ветрогонный чай № 6

Цветы ромашки	4 ч.
Плоды тмина	2 ч.
Трава душицы	2 ч.

Одну чайную ложку сбора заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Принимать по 1/3 стакана несколько раз в день.

Витаминный чай № 1

Плоды шиповника 1 ч.

Ягоды смородины 1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать не менее одного часа в хорошо закрытой посуде, процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Витаминный чай № 2

Плоды шиповника 1 ч.

Плоды рябины 1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 мин., настаивать 4 часа в хорошо закупоренной посуде (в прохладном и темном помещении), процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Витаминный чай № 3

Плоды шиповника 1 ч.

Плоды брусники 1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 мин., настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде (в прохладном, темном помещении), процедить через марлю. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Витаминный чай № 4

Листья крапивы 3 ч.

Плоды рябины 7 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 мин., настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде (в прохладном, темном помещении), процедить через марлю. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Витаминный чай № 5

Плоды шиповника 3 ч.

Плоды брусники 1 ч.

Листья крапивы 3 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 мин., настаивать 4 часа в плотно закупоренной посуде (в прохладном, темном помещении), процедить через марлю. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Витаминный чай № 6

Плоды шиповника 3 ч.

Ягоды смородины 1 ч.

Листья крапивы 3 ч.

Корень моркови 3 ч.

Одну столовую ложку сбора заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 мин., настаивать в хорошо закрытой посуде 4 часа (в прохладном, темном месте), процедить через марлю. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Витаминный чай № 7

Плоды шиповника 1 ч.

Плоды малины 1 ч.

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин., настаивать 3 часа, процедить через марлю. Пить по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

Витаминный чай № 8

Плоды шиповника 1 ч.

Листья малины 1 ч.

Листья смородины 1 ч.

Листья брусники 1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин., настаивать в плотно закрытой посуде до охлаждения, процедить через марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Грудной чай № 1

Корень алтея 2 ч.

Листья мать-и-мачехи 2 ч.

Трава душицы 1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Грудной чай № 2

Листья подорожника большого	3 ч.
Корень солодки	3 ч.
Листья мать-и-мачехи	4 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана через 3 часа.

Грудной чай № 3

Корень алтея	1 ч.
Корень солодки	1 ч.
Плоды аниса	1 ч.
Листья шалфея	1 ч.
Почки сосновые	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Грудной чай № 4

Корень алтея	2 ч.
Корень солодки	2 ч.
Плоды фенхеля	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/4 стакана через 3 часа.

Грудной чай № 5

Цветы коровяка	2 ч.
Листья мать-и-мачехи	4 ч.
Плоды аниса	2 ч.
Корень алтея	8 ч.
Корень солодки	3 ч.
Корневище ириса («фиалковый корень»)	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Грудной чай № 6

Цветы коровяка	2 ч.
Листья шалфея	3 ч.
Плоды аниса	4 ч.
Почки сосновые	4 ч.
Корень алтея	4 ч.
Корень солодки	3 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды.

Грудной чай № 7

Листья мать-и-мачехи	1 ч.
Плоды аниса	1 ч.
Корень алтея	1 ч.
Корень солодки	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Грудной чай № 8

Цветы коровяка	1 ч.
Цветы алтея	1 ч.
Цветы мальвы	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Грудной чай № 9

Корень алтея	1 ч.
Корень солодки	1 ч.
Корень девясила	1 ч.

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана через 3 часа.

Грудной чай № 10

Плоды аниса	1 ч.
Корень алтея	2 ч.
Корень солодки	2 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана через каждые 3 часа.

Желчегонный чай № 1

Цветы тмина	4 ч.
Листья вахты	3 ч.
Листья мяты	2 ч.
Плоды кориандра	1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин., остудить, процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 15—20 мин. до еды (при желтухе и воспалениях желчного пузыря).

Желчегонный чай № 2

Цветы тмина	3 ч.
Корень ревеня	2 ч.
Трава тысячелистника	5 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить через марлю и выпить вечером (при желчно-каменной болезни).

Желчегонный чай № 3

Цветы тмина	3 ч.
Трава тысячелистника	2 ч.
Трава полыни	2 ч.
Плоды фенхеля	2 ч.
Листья мяты	2 ч.

Две чайные ложки смеси настаивать в двух стаканах холодной воды 8–12 часов, процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15–20 мин. до еды (при воспалениях печени и желчного пузыря).

Желудочный чай № 1 (вяжущий)

Плоды черемухи	3 ч.
Плоды черники	2 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 20 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день (при поносах).

Желудочный чай № 2 (вяжущий)

«Шишки» ольхи	2 ч.
Корневище горца змеиного	1 ч.

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать в теплом месте 30 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день (при поносах).

Желудочный чай № 3 (вяжущий)

Ягоды черники	2 ч.
Корневище лапчатки	1 ч.
Цветы тмина	1 ч.
Листья шалфея	3 ч.
Плоды тмина	1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин., остудить, процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 15 мин. до еды (при поносах).

Желудочный чай № 4 (вяжущий)

Корневище лапчатки	1 ч.
Корневище горца змеиного	4 ч.

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать в теплом месте 30 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день (при поносах) .

Желудочный чай № 5 (вяжущий)

Корневище горца змеиного	1 ч.
Корневище кровохлебки	1 ч.

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать в теплом месте 30 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день (при поносах).

Желудочный чай № 6 (вяжущий)

Корень конского щавеля 1 ч.

Корневище горца змеиноного 1 ч.

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать в теплом месте 30 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день (при поносах).

Желудочный чай № 7 (вяжущий)

Цветы тмина 2 ч.

Листья шалфея 5 ч.

Плоды тмина 1 ч.

Корневище лапчатки 2 ч.

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин. до еды (при поносах).

Желудочный чай № 8 (регулирующий деятельность кишечника)

Кора крушины 3 ч.

Листья мяты 2 ч.

Листья крапивы 3 ч.

Корневище аира 1 ч.

Корень валерьяны 1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Желудочный чай № 9 **(регулирующий деятельность кишечника)**

Кора крушины	2 ч.
Плоды аниса	2 ч.
Трава тысячелистника	1 ч.
Семена горчицы	2 ч.
Корень солодки	3 ч.

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Желудочный чай № 10 **(регулирующий деятельность кишечника)**

Корневище аира	1 ч.
Кора крушины	3 ч.
Листья мяты	2 ч.
Листья крапивы	2 ч.
Корень одуванчика	1 ч.
Корень валерьяны	1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Мочегонный чай № 1

Листья толокнянки	3 ч.
Цветы василька	1 ч.
Корень солодки	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин., остудить, процедить через марлю. Принимать 3—4 раза в день по одной столовой ложке за 15—20 минут до еды.

Мочегонный чай № 2

Листья толокнянки	4 ч.
Корень солодки	1 ч.
Ягоды можжевельника	4 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин., остудить, процедить через марлю. Принимать (после консультации с врачом) 3—4 раза в день по одной столовой ложке за 15—20 мин. до еды.

Мочегонный чай № 3

Ягоды можжевельника	2 ч.
Трава хвоща	2 ч.
Корневище пырея	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать (после консультации с врачом) 3—4 раза в день по одной столовой ложке до еды.

Мочегонный чай № 4

Ягоды можжевельника	4 ч.
Корень дягиля	3 ч.
Цветы василька	3 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать (после консультации с врачом) 3—4 раза в день по одной столовой ложке.

Мочегонный чай № 5

Цветы василька	1 ч.
Листья толокнянки	2 ч.
Плоды петрушки	1 ч.
Почки березы	1 ч.
Листья вахты	4 ч.
Корень девясила	1 ч.

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15—20 мин. До еды.

Мочегонный чай № 6

Ягоды можжевельника	1 ч.
Листья березы	1 ч.
Корень одуванчика	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Мочегонный чай № 7

Трава грыжника	1 ч.
Листья толокнянки	1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин., остудить, процедить через марлю. Принимать по $1/3$ — $1/4$ стакана 3—4 раза в день.

Мочегонный чай № 8

Листья березы	1 ч.
Трава хвоща	1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Принимать по $1/2$ стакана 3—4 раза в день.

Мягчительный сбор № 1 (для припарок)

Цветы ромашки	1 ч.
Трава донника	1 ч.

3—5 столовых ложек смеси залить кипящей водой до образования кашицеобразной массы, завернуть и ткань и в горячем виде прикладывать к больному месту.

Мягчительный сбор № 2 (для припарок)

Цветы ромашки	1 ч.
Трава донника	1 ч.
Листья алтея	1 ч.

3—5 столовых ложек смеси заварить небольшим количеством кипятка, поместить горячую кашицеобразную массу в ткань и прикладывать к больному месту.

Мягчительный сбор № 3 (для полосканий)

Корень алтея	1 ч.
Цветы ромашки	1 ч.
Цветы мальвы	1 ч.
Трава донника	1 ч.
Семя льна	3 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 15 мин., процедить через марлю и в теплом виде полоскать рот и горло (при воспалении слизистых оболочек).

Мягчительный сбор № 4 (для полосканий)

Листья шалфея	1 ч.
Цветы мальвы	1 ч.
Цветы бузины	1 ч.

Щепотку смеси заварить в стакане кипящей воды, остудить, процедить через марлю и полоскать горло.

Потогонный чай № 1

Цветы липы	1 ч.
------------	------

Плоды малины	1 ч.
--------------	------

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 15 мин., процедить через марлю и выпить горячим на ночь.

Потогонный чай № 2

Плоды малины	2 ч.
--------------	------

Листья мать-и-мачехи	2 ч.
----------------------	------

Трава душицы	1 ч.
--------------	------

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. В горячем виде выпить на ночь.

Потогонный чай № 3

Кора ивы	1 ч.
----------	------

Плоды аниса	1 ч.
-------------	------

Листья мать-и-мачехи	1 ч.
----------------------	------

Цветы липы	1 ч.
------------	------

Плоды малины	1 ч.
--------------	------

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 5 мин., процедить через марлю. Выпить 1–1,5 стакана на ночь.

Потогонный чай № 4

Кора ивы	1 ч.
Листья мать-и-мачехи	1 ч.
Трава душицы	1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 5—10 мин., процедить через марлю. Выпить на ночь в горячем виде 1—1,5 стакана.

Потогонный чай № 5

Листья мяты	1 ч.
Цветы бузины	1 ч.
Цветы липы	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю и выпить горячим на ночь.

Потогонный чай № 6

Цветы липы	1 ч.
Цветы бузины	1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, кипятить 5—10 мин., процедить и выпить горячим в один прием.

Потогонный чай № 7

Цветы липы 1 ч.

Листья мать-и-мачехи 1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Противогеморройный чай

Листья кассии 1 ч.

Трава тысячелистника 1 ч.

Кора крушины 1 ч.

Плоды кориандра 1 ч.

Корень солодки 1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана на ночь (регулирующее средство).

Противозолотушный чай («аверин чай»)

Трава фиалки 4 ч.

Трава череды 4 ч.

Трава паслена сладко-горького 1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Сбор для полосканий горла № 1

Кора дуба 2 ч.

Цветы липы 1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

Сбор для полосканий горла № 2

Цветы липы 2 ч.

Цветы ромашки 3 ч.

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при воспалительных процессах) .

Сбор для полосканий горла № 3

Кора ивы 3 ч.

Цветы липы 2 ч.

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 15–20 мин., процедить через марлю. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

Сбор для полосканий горла № 4

Кора дуба	6 ч.
Трава душицы	4 ч.
Корень алтея	1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при воспалительных процессах) .

Сбор для полосканий горла № 5

Листья шалфея	1 ч.
Цветы мальвы	1 ч.
Цветы бузины	1 ч.
Кора дуба	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 15—20 мин., процедить через марлю. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

Слабительный чай № 1

Кора крушины	3 ч.
Трава тысячелистника	1 ч.
Листья крапивы	2 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать на ночь по 1/2—3/4 стакана.

Слабительный чай № 2

Листья кассии	3 ч.
Кора крушины	2 ч.
Плоды жостера	2 ч.
Плоды аниса	1 ч.
Корень солодки	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать на ночь по 1/2–3/4 стакана.

Слабительный чай № 3

Кора крушины	8 ч.
Корень солодки	1 ч.
Плоды кориандра	1 ч.
Плоды тмина	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать на ночь по 1/2–3/4 стакана.

Слабительный чай № 4

Кора крушины	6 ч.
Листья вахты	2 ч.
Трава тысячелистника	2 ч.
Плоды тмина	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2–1 стакану на ночь.

Слабительный чай № 5

Кора крушины	3 ч.
Трава донника	1 ч.
Листья крапивы	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать на ночь по 1/2—3/4 стакана.

Слабительный чай № 6

Кора крушины	5 ч.
Листья вахты	2 ч.
Трава донника	2 ч.
Плоды тмина	1 ч.

Одну столовую ложку смеси облить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать на ночь по 1/2—3/4 стакана.

Успокоительный чай № 1

Листья мяты	2 ч.
Листья вахты	2 ч.
Корень валерьяны	1 ч.
Шишки хмеля	1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана утром, днем и на ночь (при нервном возбуждении и раздражительности, бессоннице).

Успокоительный чай № 2

Корень валерьяны	1 ч.
Листья мяты	1 ч.
Цветы ромашки	1 ч.
Плоды тмина	1 ч.
Плоды фенхеля	1 ч.

Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настаивать 15–20 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером (при метеоризме и кишечных спазмах).

Успокоительный чай № 3

Корень валерьяны	1 ч.
Трава пустырника	1 ч.
Плоды тмина	1 ч.
Плоды фенхеля	1 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день (при нервном возбуждении и сердцебиениях).

Успокоительный чай № 4

Корень валерьяны	3 ч.
Листья мяты	3 ч.
Листья вахты	4 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана утром и на ночь (при нервном возбуждении и раздражительности).

Успокоительный чай № 5

Корень валерьяны	2 ч.
Цветы ромашки	3 ч.
Плоды тмина	5 ч.

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана утром и на ночь (при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице).

Успокоительный чай детский

Плоды фенхеля	1 ч.
Цветы ромашки	1 ч.
Корень алтея	2 ч.
Корень солодки	2 ч.
Корневище пырея	2 ч.

Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю. Давать пить в теплом виде по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Содержание

Аппетитный чай № 1	3
Аппетитный чай № 2	3
Аппетитный чай № 3	3
Аппетитный чай № 4	4
Аппетитный чай № 5	4
Аппетитный чай № 6	4
Ветрогонный чай № 1	5
Ветрогонный чай № 2	5
Ветрогонный чай № 3	5
Ветрогонный чай № 4	6
Ветрогонный чай № 5	6
Ветрогонный чай № 6	6
Витаминный чай № 1	7
Витаминный чай № 2	7
Витаминный чай № 3	7
Витаминный чай № 4	8
Витаминный чай № 5	8
Витаминный чай № 6	8
Витаминный чай № 7	9
Витаминный чай № 8	9
Грудной чай № 1	9
Грудной чай № 2	10
Грудной чай № 3	10
Грудной чай № 4	10
Грудной чай № 5	11
Грудной чай № 6	11
Грудной чай № 7	12
Грудной чай № 8	12
Грудной чай № 9	12
Грудной чай № 10	13
Желчегонный чай № 1	13
Желчегонный чай № 2	13
Желчегонный чай № 3	14
Желудочный чай № 1 (вяжущий)	14
Желудочный чай № 2 (вяжущий)	14
Желудочный чай № 3 (вяжущий)	15
Желудочный чай № 4 (вяжущий)	15
Желудочный чай № 5 (вяжущий)	15
Желудочный чай № 6 (вяжущий)	16
Желудочный чай № 7 (вяжущий)	16

Желудочный чай № 8	
(регулирующий деятельность кишечника)	16
Желудочный чай № 9	
(регулирующий деятельность кишечника)	17
Желудочный чай № 10	
(регулирующий деятельность кишечника)	17
Мочегонный чай № 1	18
Мочегонный чай № 2	18
Мочегонный чай № 3	18
Мочегонный чай № 4	19
Мочегонный чай № 5	19
Мочегонный чай № 6	19
Мочегонный чай № 7	20
Мочегонный чай № 8	20
Мягчительный сбор № 1 (для припарок)	20
Мягчительный сбор № 2 (для припарок)	21
Мягчительный сбор № 3 (для полосканий)	21
Мягчительный сбор № 4 (для полосканий)	21
Потогонный чай № 1	22
Потогонный чай № 2	22
Потогонный чай № 3	22
Потогонный чай № 4	23
Потогонный чай № 5	23
Потогонный чай № 6	23
Потогонный чай № 7	24
Противогеморройный чай	24
Противозолотушный чай («аверин чай»)	24
Сбор для полосканий горла № 1	25
Сбор для полосканий горла № 2	25
Сбор для полосканий горла № 3	25
Сбор для полосканий горла № 4	26
Сбор для полосканий горла № 5	26
Слабительный чай № 1	26
Слабительный чай № 2	27
Слабительный чай № 3	27
Слабительный чай № 4	27
Слабительный чай № 5	28
Слабительный чай № 6	28
Успокоительный чай № 1	28
Успокоительный чай № 2	29
Успокоительный чай № 3	29
Успокоительный чай № 4	30
Успокоительный чай № 5	30
Успокоительный чай детский	30