

ФІТОКАФЕ

ГРУДНІ ЗБОРИ

1. Алтей, корінь — 2 частини; мати-й-мачуха, листя — 2 частини, материнка, трава — 1 частина. Змішати трави у пропорційному відношенні, запарити з розрахунку: чайна ложка сухої подрібненої суміші на склянку окропу. Настоявати 10 хвилин. Вживати настій теплим за 30 хвилин до їжі по півсклянки двічі на день.
2. Мати-й-мачуха, листя — 4, подорожник, листя — 4, солодець, корінь — 3.
3. Спосіб приготування та вживання настою як № 1.
3. Мати-й-мачуха, листя — 1, подорожник, листя — 2, хвощ польовий — 3. Столову ложку суміші залити 500 мл окропу, кип'ятити одну хвилину, настоявати 10 годин, процідити. Вживати по 50 мл настою двічі на день.
4. Шавлія, листя — 1, аніс, плоди — 1, соснові бруньки — 1, алтей, корінь — 1, солодець, корінь — 1. Спосіб приготування та вживання як № 1.
5. Чистотіл, трава — 1, деревій, трава — 3, ромашка, цвіт — 3, звіробій, трава — 3. Чайну ложку суміші залити 200 мл окропу, настоявати 10 годин, процідити. Вживати по 100 мл настою двічі на день за 30 хвилин до їжі.
6. Фенхель, плоди — 1, алтей, корінь — 1, юмашка, цвіт — 1, солодець, корінь — 1. Чайну ложку суміші залити склянкою окропу, кип'ятити 1 хв., настояти 8—10 годин, процідити. Вживати по 100 мл настою двічі на день за 30 хв. до їжі.
7. Багно болотне, трава — 1, мати-й-мачуха, трава — 1, фіалка триколірна, трава — 1, ромашка, цвіт — 1, нагідки, цвіт — 1, солодець, корінь — 1, дев'ясил, корінь — 1, аніс, плоди — 1, м'ята перцева, трава — 1, подорожник, листя — 1. Чайну ложку суміші залити склянкою окропу, кип'ятити 3 хв., настоявати 10 год., процідити. Вживати по 50 мл настою 2-3 рази на день.
8. Багно болотне, трава — 2, тим'ян, трава — 2, солодець, корінь — 2, алтей, корінь — 2, мати-й-мачуха, листя — 1, ромашка, цвіт — 1. Спосіб приготування та вживання як № 7.

ВІТАМІННІ НАПОЇ

1. Шипшина, плоди — 1, смородина чорна (або горобина), ягоди — 1. Столову ложку суміші залити 800 мл окропу, кип'ятити 10 хв.. настояти 4 год. у щільно закритому посуді та в прохолодному місці. процідити. Вживати по 100 мл відвару двічі на день.
2. Крива, лiст'я — 3, горобина, ягоди — 1. Приготування і вживання як № 1.
3. Шипшина, плоди — 3, смородина чорна, ягоди — 1, крива, лiст'я — 3, морква, подрiбнений корiнь — 1. Столову ложку суміші залити 400 мл окропу, настояти до охолодження. Пити як чай.
4. Шипшина, плоди — 1, малина, плоди — 1, смородина чорна, лiст'я — 1, брусниця, лiст'я — 1. Столову ложку суміші залити 500 мл окропу, кип'ятити 5 хв., настояти 10 год., процідити. Вживати по 100 мл 2-3 рази на день.

ПОТОГІННІ ЗБОРИ

1. Липовий цвіт — 1, малина, ягоди — 1. Столову ложку суміші залити 400 мл окропу, кип'ятити 5 хв. Процідити, пити як чай.
2. Дев'ясил, корiнь — 1, шавлія, лiст'я — 1, соснові бруньки — 1, м'ята перцева, трава — 1, солодець, корiнь — 1, звiробій, трава — 1, Тим'ян, трава — 1.1 столову ложку суміші залити 500 мл окропу, кип'ятити 2 хв., настоювати 10 год., процідити. Вживати по 100 мл відвару тричі на день після їжі.
3. Малина, ягоди — 3, липовий цвіт — 3, череда, трава — 3, материнка, трава — 3, бузина чорна, цвіт — 2. 1 столову ложк\ суміші залити 500 мл окропу, настояти 10 год. Вживати по 100 мг настою тричі на день.