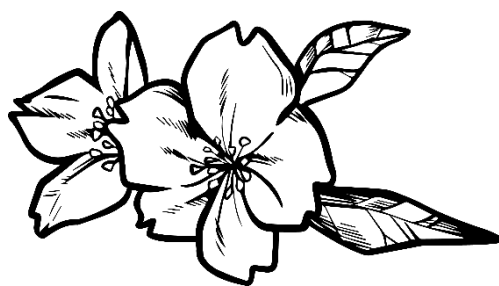


Травяные отвары



① ОТВАР

Для бодрости
вместо кофе



Цель: пробудить энергию, но без скачков адреналина

СОСТАВ:

- лимонник китайский 1 ч. л.
- имбирь свежий *несколько ломтиков*
- лемонграсс 1 ч. л.
- шиповник 1 ст. л.

ЭФФЕКТ: лёгкая стимуляция, ясность ума, стабильная энергия без раздражения нервной системы



② ОТВАР

Для нервной
системы и сна



Цель: снять перевозбуждение,
восстановить сон и гормональную
регуляцию

СОСТАВ:

- **мелисса** 1 ч. л.
- **мята** 1 ч. л.
- **пустырник** 0,5 ч. л.
- **лаванда** щепотка

ЭФФЕКТ: успокаивает, снижает кортизол,
помогает при тревожности и бессоннице



3 ОТВАР

Для сосудов и
обмена веществ



Цель: мягко активизировать микроциркуляцию, поддержать щитовидку и метаболизм

СОСТАВ:

- иван-чай 1 ч. л.
- лист смородины 1 ч. л.
- хвощ 0,5 ч. л.
- куркума *немного, на кончике ножа*

ЭФФЕКТ: уменьшает воспаление, улучшает тонус сосудов и лимфодренаж



④ ОТВАР

Для пищеварения
и микробиоты



Цель: восстановить баланс флоры,
снизить вздутие и помочь пробиотикам

СОСТАВ:

- ромашка 1 ч. л.
- фенхель 1 ч. л.
- тмин 0,5 ч. л.
- календула 0,5 ч. л.

ЭФФЕКТ: устраняет спазмы, улучшает
желчеотток и усвоение пищи. Идеально
после еды



⑤ ОТВАР

Для очищения
и лимфодренажа



Цель: поддержка печени и выведение
ТОКСИНОВ

СОСТАВ:

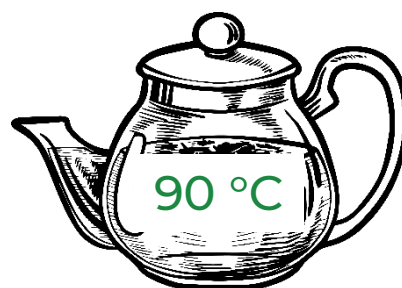
- *лопух корень, 1 ч. л.*
- *крапива 1 ч. л.*
- *душица 0,5 ч. л.*
- *немного лимона или имбиря*

ЭФФЕКТ: чистит кровь, кожу и печень,
способствует щелочному балансу



КАК ПИТЬ?

Заваривать в термосе или керамическом чайнике:
залить **400 мл** горячей
воды, настоять **15 мин**



Пить тёплым, не горячим, 2–3 раза
в день



Менять состав каждые 2–3 недели,
чтобы тело не адаптировалось