

A background image of purple flowers, likely Echinacea, with a large orange shape behind the title.

Infusión para el sistema inmune



Equinácea (raíz) + jengibre + pimienta negra + miel

Mezcla $\frac{1}{2}$ de equinácea, $\frac{1}{4}$ de jengibre y $\frac{1}{4}$ de pimienta negra. Utiliza una cucharada de mezcla por taza de agua.

Preparación


Pon a hervir el agua y las plantas, todo al mismo tiempo. Tapa la olla y deja que hierva durante unos 10 minutos. Apaga, espera 5-8 min. Cuela, agrega media cucharada de miel y ¡listo!

Cuándo tomar esta infusión

Toma dos tazas a la semana para apoyar tus defensas (preventivo). Si tienes síntomas de resfriado, toma dos infusiones diarias durante 4 o 5 días.

Recuerda

Es tu responsabilidad informarte bien sobre las contraindicaciones de cada planta. Tu criterio y tu observación son los parámetros más importantes en la medicina herbal.

A decorative image of orange leaves and branches on the right side of the page.

Si buscas acompañamiento en estos procesos, escríbeme: hierbasanta.es@gmail.com