

# 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.



Si buscas acompañamiento en estos procesos, escríbeme:  
[hierbasanta.es@gmail.com](mailto:hierbasanta.es@gmail.com)