

Conoce las infusiones y sus beneficios

Por: Antonio, Joni, Antonio B, Esther, Ilias, Manu, Niurka, Luis, Salah, Estefanía y Tito

Para preparar cualquier té se deben poner hojas a hervir en agua, después se les dejan reposar. Se puede tomar solo con agua o añadir leche.

HIERBABUENA

Usos: Dolores de estómago
Guisos de legumbres, postres o té
Elemento decorativo y ahuyenta mosquitos

COLA DE CABALLO

Usos: Adelgazar porque elimina toxinas
Retención de líquidos e infecciones de orina
Fortalece las uñas
Calma las erupciones en la piel
Trata hemorroides y hongos

MANZANILLA

Usos: Reconocida por ayudar a las digestiones pesadas o dolores estomacales
Antiinflamatoria, antialérgica, antifúngica y sedante. Se usa para limpiar los ojos cuando tenemos conjuntivitis

TÉ NEGRO

Usos: Reduce el colesterol en sangre
Mejor tomarlo antes de las comidas.

TÉ ROJO

Usos: Es diurético y ayuda a eliminar líquidos
Es digestivo
Ayuda al desarrollo mental
Favorece la activación del hígado

TILA

Usos: Previene y alivia el dolor de cabeza
Da más brillo al pelo
Ayuda en la hipertensión