

# INFUSIONES RECOMENDADAS

*Clara Fuentes*



# Infusión de jengibre, cúrcuma y limón

---

- **ANTIINFLAMATORIA.** Para tomar a lo largo del día, siempre que quieras.

## INGREDIENTES

- Agua
- Cúrcuma en polvo (ideal con pimienta negra para mejorar su absorción)
- 1 trozo de jengibre
- Limón exprimido

1. Ralla el jengibre y mézclalo con el resto de ingredientes en una botella de cristal.
2. Guarda en la nevera para tomar en frío o temperatura ambiente
3. Puedes colar para que no queden sólidos antes de beberla

# TÉ DIGESTIVO

---

- Para tomar a lo largo del día, siempre que quieras.

## INGREDIENTES

- Agua
- ½ cucharadita de semillas de hinojo o anís
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de cilantro

1. Hierve en agua y cuando esté hirviendo baja la flama, agrega las semillas y deja hervir 5-10min, según como de fuerte te guste de sabor
2. Cuela la infusión y toma durante el día

# INFUSIÓN DEPURATIVA Y DRENANTE

---

- Ideal para tomar en ayunas por la mañana

## INGREDIENTES

- Agua
- ½ cucharadita de semillas de hinojo o anís
- 1 cucharadita de diente de león
- 1 cucharadita de cola de caballo
- 1 cucharadita de cardo mariano
- Puedes incluir un poco de jengibre

1. Coloca todos los ingredientes en un cazo u olla y deja hervir durante 4min. Después apaga el fuego y déjalo tapado hasta que repose.
2. Tómala caliente o temperatura ambiente

# LECHE DORADA

---

- Ideal para tomar después de cenar

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo junto con una pizca de pimienta negra
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 vaso de bebida vegetal (te recomiendo bebida de almendras sin azúcares añadidos)

1. Calienta la bebida vegetal
2. Incorpora todos los ingredientes y remueve con una batidora. Si no es con batidora, te recomiendo que pongas al fuego la bebida de almendra e incorpores el resto de ingredientes para que se integren bien y no queden grumos.

# **OTRAS INFUSIONES PARA ESTADOS CONCRETOS**



# INFUSIÓN PARA LA ACIDEZ

---

- Ideal para tomar después de las comidas principales

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de piel de limón
- 1 cucharada de raíz de regaliz
- 1 cucharadita de hojas de melisa
- Agua

1. Añade los ingredientes en agua y deja hervir 3 minutos. Cubre con una tapa y deja reposar 10 minutos antes de filtrar
2. Deja enfriar y tómallo a temperatura ambiente

# INFUSIÓN PARA LOS GASES

---

- Para tomar siempre que quieras a lo largo del día

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de hinojo en grano
- 2 cucharadas de manzanilla romana
- 1 cucharadita de comino en grano
- Agua

1. Añade los ingredientes en agua y deja hervir 3 minutos. Cubre con una tapa y deja reposar 10 minutos antes de filtrar
2. Deja enfriar y tómalolo a temperatura ambiente a lo largo del día



# INFUSIÓN EL REFLUJO O SENSACION DE PESADEZ

---

- Para tomar antes de las comida

## INGREDIENTES

- ½ vaso de agua
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- Zumo de ½ limón

1. Añade los ingredientes en agua y deja hervir 3 minutos. Cubre con una tapa y deja reposar 10 minutos antes de filtra1
2. Deja enfriar y tómalolo a temperatura ambiente a lo largo del día

# UMEBOSHI + KUZU

---

- **Equilibra y alimenta a nuestra microbiota por sus efectos prebióticos.**
- **Para fortalecer mucosas.**
- **Alivia los síntomas de resfriados, baja la fiebre y ayuda a recuperar la vitalidad.**
- **En casos de diarrea y estreñimiento, gastroenteritis, vómitos.**
- **Favorece la secreción de jugos gástricos**

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de kuzu
- 1/2 cucharadita de pasta de umeboshi

1. Disolver 1 cucharada de postre de kuzu en un vaso de agua filtrada
  2. Poner la mezcla en un cazo al fuego, dando vueltas constantemente (para que no se formen grumos), hasta el momento en el que rompe a hervir
  3. Baja el fuego y sigue removiendo 2 minutitos más hasta que el agua esté transparente más o menos
  4. Apaga el fuego, sirve en una taza y añádele la 1/2 cucharadita de pasta de umeboshi. Remover y mezclar bien
- ¡Tomar calentito!

# OTRAS INFUSIONES DIGESTIVAS

---

- Para tomar después de las comidas
- Especialmente en casos de IMO (SIBO metano)

**Boldo**

**Regaliz (no si hay hipertensión)**

**Diente de león**