

Infusión de Jengibre y Manzanilla:

Ingredientes:

- 1 raíz de jengibre fresco (2-3 cm)
- 1 bolsita de té de manzanilla (o 1 cucharadita de flores de manzanilla secas)
- 1 taza de agua
- Miel (opcional, para endulzar)

Instrucciones:

1. Preparación del jengibre:
 - Pela y corta en rodajas finas la raíz de jengibre.
2. Preparación de la infusión:
 - Hierve una taza de agua en una olla pequeña.
 - Agrega las rodajas de jengibre y la bolsita de té de manzanilla en el agua hirviendo.
 - Deja que la infusión hierva a fuego lento durante 5-10 minutos para permitir que los sabores se mezclen bien.
3. Colado y servido:
 - Pasado el tiempo de cocción, retira la olla del fuego.
 - Saca la bolsita de té y cuela la infusión para eliminar las rodajas de jengibre.
 - Si deseas endulzar, puedes añadir miel al gusto.
4. Consumo:
 - Sirve la infusión caliente en una taza y tómala poco a poco, disfrutando de su sabor reconfortante.
 - Puedes beber esta infusión hasta dos veces al día, preferiblemente entre comidas.

Nota: (lo que encontré Gred)

El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a reducir la inflamación en el revestimiento del estómago, aliviando así los síntomas de la gastritis.

La manzanilla es conocida por sus propiedades calmantes y antiinflamatorias, lo que puede ayudar a aliviar el malestar estomacal y reducir la acidez.

Si los síntomas persisten o empeoran, es importante consultar a un médico para recibir un diagnóstico adecuado y un tratamiento específico.