**Pauta base**

Prendre 3 infusions al dia de la barreja d’herbes recomanada i afegir 10 gotes de cadascun dels extractes i suplements per a cada infusió (30 de cadascun per a les 3 infusions).

La infusió s’ha de prendre 3 cops al dia: un got esmorzar, un dinar i un sopar, però si es va repartint al llarg del dia fins i tot millor.

**Instruccions**

1 cullerada sopera rasa (amb la barreja d’herbes a parts iguals) per cada vas d’aigua. La barreja d’herbes sempre la poses fora del foc, un cop ha començat a bullir. Ho deixes reposar 15-20’ i ho filtres. Llavors hi poses els extractes i suplements (en cas d’haver-h’hi).

Es pot fer la infusió per a tot el dia i en aquest cas millor desar-la en ampolla de vidre. Important: no conservar d’un dia per l’altre.