

## INFUSIONES Y BEBIDAS PARA DESINTOXICAR EL CUERPO

### 1. **AGUA MINERALIZADA:** hidratar y limpiar los tejidos y riñones

Un litro de agua hervida al clima o filtrada, 1 cucharada sopera de sal de mar o sal de Himalaya, 1 cucharada sopera de miel pura o panela orgánica molida,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato de sodio, el jugo de 2 limones.

Tomar durante el día para hidratación, y si necesitas preparar más, lo haces. No guardar para el día siguiente.

### 2. **Infusión de clavo, canela y cardamomo:** mejorar el apetito y eliminar acidez y reflujo

2 vasos de agua + agregar 2 clavos de olor, 1 vaina abierta de cardamomo y 1 astilla de canela de 5cm, dejar hervir a fuego lento hasta la mitad, es decir, reducir a 1 vaso y tomar 1 o 2 veces al día, tibio.

### 3. **Infusión de jengibre con semillas de cilantro:** eliminar toxinas de los tejidos

2 vasos de agua + agregar 1 rodaja de jengibre fresco de 2 cm + media cucharadita de semillas de cilantro, dejar hervir a fuego lento hasta la mitad, es decir, reducir a 1 vaso y tomar 1 o 2 veces al día, tibio.

### 4. **Infusión de semillas de cilantro, semillas de comino y semillas de hinojo:** bajar la hinchazón abdominal

2 vasos de agua + agregar media cucharadita de cada semilla, dejar hervir a fuego lento hasta la mitad, es decir, reducir a 1 vaso y tomar 1 o 2 veces al día, tibio.

**5. Jengibre antes de cada comida:** mejorar el apetito

Comer un trocito de jengibre fresco con una pizca de sal de mar antes de cada comida

**6. Agua tibia con miel, pimienta y cúrcuma:** eliminar toxinas en tejido adiposo

Tomar un vaso de agua tibia (no caliente) con una cucharadita de miel, una pizca de pimienta negra y media cucharadita de cúrcuma a media mañana.

**7. Agua tibia con aceite de ricino:** eliminar toxinas en articulaciones y sistema nervioso

Tomar un vaso de agua tibia con media cucharadita de aceite de ricino a media mañana