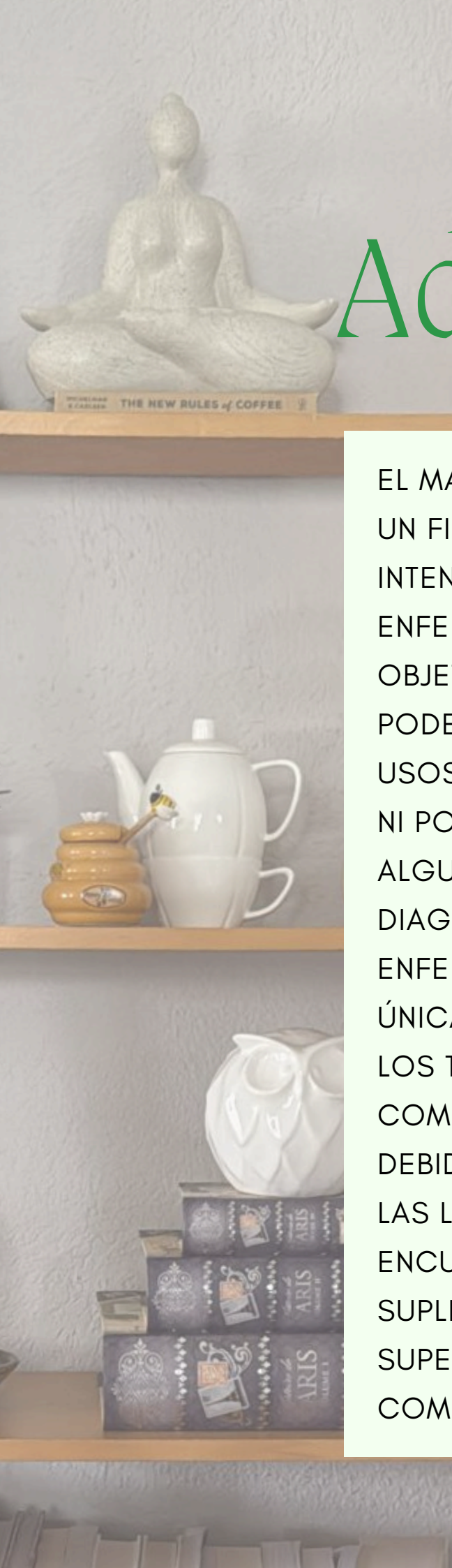




# *Digestión*



# Advertencia

EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.



# Receta de decocción para la digestión

## **Ingredientes:**

- 1 cucharadita de raíz de jengibre
- 1 cucharadita de cáscara de naranja seca
- 1 cucharadita de raíz de diente de león

Materiales necesarios

Agua

Cacerola

Mortero

Tarro grande de vidrio

Colador de acero inoxidable

## **Método:**

- Muele las hierbas en un mortero. Esto ayuda a romper la pared celular de la planta y permite que el agua penetre más profundamente en las hierbas.
- Agrega 3 tazas de agua a una cacerola y ponla a hervir.
- Agrega todas las hierbas molidas al agua hirviendo y revuelve bien. Reduce el fuego a fuego lento y deja que las hierbas hiervan a fuego lento durante unos 10 a 15 minutos.
- Cuele con un colador de acero inoxidable y disfrute.

Para un alivio digestivo óptimo, bebe la infusión en intervalos a lo largo del día al inicio del malestar digestivo.



# La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



*Dra. Liliana*

