



HIERBAS

¿Cómo se prepara una infusión?

1. Poné 2 cucharadas del blend de hierbas dentro del infusor.
2. Colocá el infusor en una taza junto con agua casi hirviendo. Tapá la taza con un platito y esperá 10 minutos.
3. Escurrí el agua que quedó en las hierbas y listo!
4. La infusión la podés tomar o remojar una gasa y utilizarla tópicamente como compresas en frío o en caliente donde duele.

Si el síntoma es intenso, en vez de una infusión conviene realizar una decocción, cocinando las hierbas en agua hirviendo a fuego bajo por 20 minutos, luego colar y tomar como un té.

ACEITES ESENCIALES

Inhalación:

1. Sobre (a) una bolita de algodón, o (b) en un bol con agua caliente, echá dos o tres gotitas del aceite esencial.
 - a. Respirá profundamente haciendo movimientos circulares con el algodón frente a la nariz por 10 minutos.
 - b. Colocá una toalla sobre tu la cabeza y respirá profundamente el vapor durante 5 minutos.

Aceite corporal:

1. Mezclá dos cucharadas soperas de aceite de coco/oliva y dos gotas de el aceite esencial.
2. Usalo para hacer masajes suaves en la zona que duele.

Baño de inmersión:

1. Llená la bañadera y poné de 10 a 15 gotas del aceite esencial en el agua ¡Disfrutalo!