

REMEDIOS PARA O CONSTIPADO

Boas, hoxe vou explicar unha especie de receita de infusión especial para os catarros que teñen moita mucosidade. Para ela precisamos estes ingredientes (é moi sencilla):

- unha pequena pota coa auga pola metade
- canela, da igual se é en polvo
- medio limón
- xenxibre, mellor enteiro
- dúas follas de menta
- unha pouca mel

TODOS ESTES INGREDIENTES SON APROXIMADOS XA QUE DEPENDE DO CONSTIPADO QUE ESTÉS.

O procedemento é moi sencillo só temos que poñer a auga a ferver e logo ir botando os ingredientes, a miña recomendación é botar primeiro a mel xa que así podese “desfacer” antes. Para rematar colleremos unha pequena toalla e co lume apagado colocamos nosa cara incidindo no nariz e respiramos o vapor da infusión uns dez minutos. Outra utilidade desta receita é facer unha limpeza do cutis xa que o vapor abre os poros faciais. Espero que vos sirva!

