

RECETARIO ANCESTRAL PARA CUIDADO DEL CUERPO Y EL ALMA EN TIEMPOS DEL COVID-19



AJO

Preparación (crudo o cocido)

Se pela un diente de ajo pequeño, se aplasta levemente y se puede tomar como una pastilla, con un vaso de agua, o se coge un diente grande y se parte una rodaja y se toma en ayunas.

Beneficios

Antivirus

*fortalece el sistema inmunológico
Ayuda a curar infecciones
Es adecuado para gripes y resfriados*



Mi cuidado es tu cuidado

#SoyPorqueSomos

#QuedemonosEnCasa

#SoySolidario

RECETARIO ANCESTRAL PARA CUIDADO DEL CUERPO Y EL ALMA EN TIEMPOS DEL COVID-19



AJENJO O ALTAMISA

Preparación (apagada)

En un litro de agua, cuando ya este hirviendo se agrega solo una ramita, se pone la tapa y se apaga la estufa, se deja reposar por diez minutos y se puede tomar tres veces por día, por nueve días.

Beneficios

Desintoxicante

Antibiótico

Antiinflamatorio

reconstituyente

Mi cuidado es tu cuidado

#SoyPorqueSomos

#QuedemonosEnCasa

#SoySolidario





LIMONCILLO

Preparación (Té)

Se pone agua a hervir y se agregan las hojas o la sepa machacada, se deja hervir por 5 minutos y luego se sirve, se puede tomar después de cada comida, preferiblemente caliente.

Beneficios

Antiséptico (impide el desarrollo de microorganismos)
Antibiótico (combate infecciones microbianas)
Ayuda a disminuir la ansiedad
Ayuda a aliviar congestión, tos, síntomas asociados a infecciones respiratorias y al asma bronquial
Reduce fiebres

Mi cuidado es tu cuidado

#SoyPorqueSomos

#QuedemonosEnCasa

#SoySolidario



RECETARIO ANCESTRAL PARA CUIDADO DEL CUERPO Y EL ALMA EN TIEMPOS DEL COVID-19



¡EL QUE NO OYE CONSEJO, NO LLEGA A VIEJO!

Recetas ancestrales para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir gripas y resfriados, aliviar congestión, tos, síntomas asociados a infecciones respiratorias y al asma o bronquial e inflamaciones provocadas por infecciones



Mi cuidado es tu cuidado

#SoyPorqueSomos

#QuedemonosEnCasa

#SoySolidario



JENGIBRE

Preparación (bebidas calientes)

Se puede machacar o rallar para obtener más beneficio. Se tomar en te, en agua de panela caliente. También se puede tomar como agua ordinaria; se machaca y se agrega la raíz en una jarra con agua potable o termo y se toma cada vez que sienta sed.

Beneficios

Alivia los síntomas del resfriado y la gripe
calmar la garganta irritada

fortalece el sistema inmunológico

energizante

Mi cuidado es tu cuidado

#SoyPorqueSomos

#QuedemonosEnCasa

#SoySolidario

