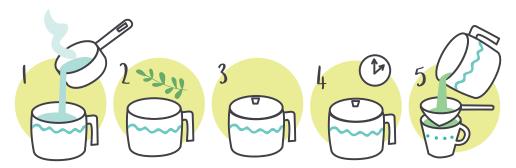
## ¿Cómo preparar una infusión?



- 1. Agrega **1 litro de agua** hirviendo.
- 2. Coloca en un recipiente **2 cucharadas soperas** de las hierbas.
- 3. **Tapa la infusión** para que se concentren la sustancias activas de la planta.
- 4. Deja **reposar de 10 a 15 minutos,** así obtendrás todo su beneficio terapéutico.
- 5. Cuela el líquido obtenido y disfruta.

**USO INFANTIL:** Tomar **una taza al día** en pequeños sorbos. (Aplica en niños con un peso menor a los 40 kg).



## Forma de uso: Extractos



## **USO INTERNO**

- 1. Diluir **20 gotas del extracto(s)** a elegir en un poco de agua.
- 2. Tómalo **antes o después** de cada alimento.

\*La cantidad de agua y/o gotas, puede variar según el extracto y estilo de vida del consumidor.

3. Se recomienda tomarlo de 1 a 3 veces al día.

**USO INFANTIL:** Diluir **1 gota por cada 2 kilos** del menor en un poco de agua (Aplica en niños con un peso menor a los 40kg).

## **USO EXTERNO**

- 1. Pueden ser utilizados para realizar **fomentos, duchas y enjuagues.**
- Diluir 20 gotas del extracto(s) a elegir en agua.

\*La cantidad de agua puede variar dependiendo del extracto.

- 3. Se pueden disolver **1 o más extractos** según la afección.
- 4. Se recomienda realizar los fomentos, duchas o enjuagues **3 veces al día.**

