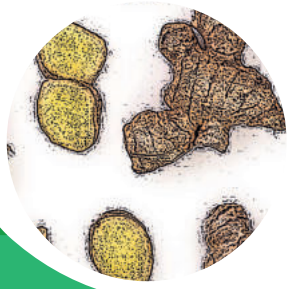
Medicina natural

AJO
Antibiótico
Sube defensas

MIEL
Antibacteriana
Alivia la tos

LIMÓN Y
NARANJA
Antibiótico
Antibacteriano
Sube defensas

ZANAHORIA
Antioxidante
Sube defensas



JENGIBRE
Antibiótico
Alivia el dolor

CEBOLLA
Antioxidante
Alivia la tos y
la fiebre

CANELA
Anti-inflamatoria
Sube defensas

CARDAMOMO
Antioxidante
Salud
respiratoria

LIMONCILLO
Antioxidante
Sube defensas

ALBAHACA
Antibacteriana
Antioxidante

OJO: La naturaleza siempre pone a nuestro alcance la medicina.

Medicina natural

POLEO
Antibacteriano
Anti-Inflamatorio
Salud respiratoria

SAUCO
Antibacteriano
Salud respiratoria

LAUREL
Antibiótico
Expectorante
Salud respiratoria

TOMILLO
Antibacteriano
Anti-inflamatorio

SÁBILA
Anti-inflamatoria
Expectorante
Sube defensas

MENTA
Analgésica
Salud
respiratoria

HIERBABUENA
Antibacteriana
Analgésica

EUCALIPTO
Antibiótico
Expectorante
Anti-inflamatorio

OTRAS HIERBAS
Prontoalivio
Mejorana
Citronela

BOLDO
Antibiótico
Expectorante
Salud respiratoria

OJO: Existen numerosos remedios caseros que pueden servir para disminuir los síntomas del virus y subir las defensas en el organismo.

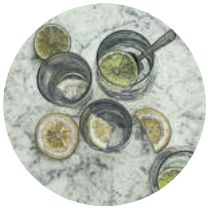
Recetas para la fiebre

Infusión de albahaca

Poner a hervir 1 taza de agua, cuando hierva agregar 1 cucharada de hojas de albahaca, dejar reposar y tomar 2 o 3 tazas al día.

Agua fría con limón

Extraer el zumo de 2 limones y mezclar con 2 litros de agua. Debe tomarse de a 1 vaso y distribuirlo durante todo el día.



Rodajas de cebolla o limón en los pies o rodajas de papa en la frente.

Lo mejor es bañarse con agua fresca y mantener el cuerpo ventilado, sin demasiados vestidos.

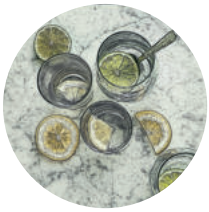
Otras infusiones

Tomar mínimo 1 máximo 3 tazas al día.

Tomillo
Canela, miel , limón
Hierbabuena
Menta/poleo
Jengibre y miel
Cardamomo
Boldo

OJO: Procure no tomar medicamentos si no son formulados por un médico. El Ibuprofeno no está indicado, porque puede agravar esta enfermedad.

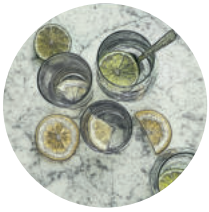
Jarabes para la tos



Jarabe de Laurel o sauco

Hierva 2 tazas de agua con 6 hojas de laurel, o una manotada de flores de sauco, durante 15 minutos.
Deje reposar y agregue el zumo de 1 limón y 5 cucharadas de azúcar o miel.
Mezcle bien y tome cada vez que aparezca la tos.

Para vaporizaciones, colocando a hervir agua con hojas de laurel, luego, se coloca el agua en un recipiente. Ponga una toalla sobre la cabeza y respire el vapor a una distancia prudente.

Jarabe de Eucalipto y cebolla

Corte 2 cebollas en trozos pequeños, ponga en una olla, junto con 10 hojas de eucalipto y dos tazas de agua. Deje que hierva 20 minutos.
Colar el líquido y añadir
5 cucharadas de azúcar o miel.
Volver a poner la olla al fuego y mezclar a fuego suave hasta disolver todo el azúcar.
Añadir el zumo de 1 limón.
Envasar.
Toma: 3 cucharadas soperas al día.
Precauciones: Este jarabe no es apto para diabéticos.