

CONTROL DEL ESTRÉS

INFUSIÓN NATURAL PARA DISMINUIR LOS ESTADOS NERVIOSOS y LA ANSIEDAD

1- OBSERVACIONES

Las hierbas que se utilizan para preparar esta infusión, se pueden comprar en una herboristería, habitualmente en sobrecitos de 100 gramos o menos, a un costo ínfimo.

2- INGREDIENTES

Las hierbas a conseguir son:

- Ginseng (sea el común o el “siberiano”).
- Borraja
- Valeriana

3- PREPARACIÓN

a. Medir en un recipiente *dos litros de agua potable natural*.

b. Agregar al agua:

4 Cucharadas soperas de Ginseng (Esta hierba sirve para contrarrestar la depresión y reducir el estado de estrés).

2 Cucharadas soperas de Borraja (sirve para disminuir el exceso de las hormonas suprarrenales que son producidas en el cuerpo debido a situaciones importantes de estrés).

4 Cucharadas soperas de Valeriana (es una de las hierbas más conocidas y populares contra la ansiedad y los nervios. Es efectiva para luchar contra las alteraciones del sistema nervioso y para disminuir las manifestaciones psicósomáticas del estrés crónico, como los espasmos, las palpitaciones, los vómitos o el insomnio).

c. Hacer un batido rápido y poner el recipiente tapado a fuego moderado, y vigilar. Ni bien comience a hervir, apagar el fuego y dejar el recipiente tapado, hasta que se enfríe naturalmente. Luego volver a batir.

d. Colar la infusión en una botella descartable de dos litros, y ponerla en la heladera.

4- INGESTA

Se puede beber “*de a sorbos*”, **medio vaso común** con el *desayuno*, medio vaso después del *almuerzo* y medio vaso después de *cenar*.