Receta a base de plantas para aliviar las migrañas



Ingredientes:

- 1 cucharadita de hojas de matricaria secas
- 1 cucharadita de hojas de menta secas
- 1 cucharadita de flores de manzanilla secas
- 1 taza de agua hirviendo

Instrucciones:

1. En una tetera o recipiente resistente al calor, combina las hojas de matricaria secas, las hojas de menta secas y las flores de manzanilla.
2. Vierte el agua hirviendo sobre las hierbas.
3. Cubre la tetera o el recipiente y deja que la mezcla repose durante 10-15 minutos.
4. Cuela el té para retirar las hierbas.
5. Bebe el té de hierbas mientras esté tibio.

Nota: Se recomienda beber este té de hierbas al comienzo de una migraña o cuando se experimenten síntomas de migraña. También puedes añadir una cucharadita de miel para endulzar el sabor, si lo deseas.

Recuerda que, si bien los remedios herbales pueden ser beneficiosos para algunas personas, es importante consultar con un profesional de la salud antes de probar cualquier tratamiento nuevo, especialmente si tienes alguna condición médica subyacente o estás tomando medicamentos.

© Activité-Paranormale 2009-2026