

## GUIA NUTRICIONAL:

# USO DE LAS INFUSIONES



# GUIA NUTRICIONAL:

## DORMIR



Manzanilla



Tila



Tomillo

## ESTRÉS O ANSIEDAD



Manzanilla



Tila



Tomillo



Salvia

# GUIA NUTRICIONAL:

## GRIPA



Menta



Tila



Tomillo



Salvia

## NAUSEAS



Manzanilla



Menta



Tomillo



Salvia

# GUIA NUTRICIONAL:

## DOLOR



**Menta**  
(cabeza, estomago)



**Tomillo**  
(Periodo Menstrual / garganta)



**Jengibre**  
(garganta)



**Manzanilla**  
(Periodo Menstrual)



**Salvia**  
(Periodo Menstrual / garganta)



**Tila**  
(cabeza, cuello)