



SANA TU CICLO

LUNA MULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

PÓCIMA DIGESTIVA

Ingredientes

1 litro de agua
11 cucharada sopera de semillas de lino enteras
1/2 cucharita de regaliz troceado (herbolario)
3 rodajas muy finas de jengibre fresco pelado

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en 1 litro de agua en frío. Llevar a ebullición y hervir a fuego suave durante 10 minutos y colar.

Uso

Puedes ir tomando la mezcla a lo largo del día

Si tienes dolor o malestar abdominal: Mezcla kuzu y umeboshi (1 cucharadita de kuzu + vaso de agua a fuego lento hasta que cambie de color y despues 1 cucharada de puré de umeboshi justo al retirarlo del fuego)

SANA TU CICLO
LUNA MULIER



©2022 LUNAMULIER TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA LA
REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL, TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA