



# Recetas para mejorar sistema respiratorio, dolor de garganta

- **Infusión de las 3 hierbas para problemas respiratorios:** Antitusiva, antiinflamatoria, antibacteriana.
- **ingredientes:** Llantén. Manzanilla y Tomillo
- **Preparación:** Hacer infusión con las 3 juntas, se puede endulzar con miel.
- **Dosis:** 3 tazas al día
- **Jarabe Natural para estados virósicos, fiebres, gripes, problemas respiratorios.**
- **Ingredientes:** 1 cebolla grande cruda. Miel. Zumo de limón
- **Preparación:** cortar en trozos la cebolla, ponerla en un pote, agregar jugo de limón y miel suficiente. Dejar macerar una noche.
- Tomar ese líquido como jarabe, para niños y adultos.