

PARA BEBER

Además de mucha agua y zumos de frutas (beber haciéndolo a sorbos pequeños es altamente relajante y necesario para eliminar los tóxicos de nuestro cuerpo) hay una infusión que nos permitirá reemplazar el efecto de los cigarrillos en momentos críticos, y sustituir el café y el alcohol, tan asociados con fumar:

Para los momentos críticos

Una buena combinación de plantas que tomadas como infusión puede aliviarnos las ansias de fumar es:

- 2 partes de vara de oro en flor
- 2 partes de flores de gordolobo
- 2 partes de raíz de malvavisco
- 1 parte de piel de naranja
- 1 parte de hojas de menta

Se colocan todas las hojas en una tetera con filtro. Se echa agua hirviendo y se deja reposar diez minutos. Se puede tomar caliente o fría. Pero, una vez hecha, aunque sirve para toda la jornada, no debe volverse a calentar.

Para sustituir al alcohol y al café

Su efecto estimulante (que no el excitante, que conviene evitarlo siempre) puede sustituirse con infusiones de anís, de hinojo, de melisa, de menta, de regaliz o de romero. También pueden resultar buenos sustitutos (especialmente del café) un té no demasiado fuerte y la achicoria, que, aunque no tienen un efecto estimulante, sí es un excelente tónico intestinal. Además, puede mezclarse con el café para reducir su efecto excitante.

Otra combinación que da buen resultado es:

- 1 cucharadita de diente de león fresco
- 1 cucharadita de brotes de ortiga
- 1 cucharadita de hojas de grosellero negro
- 1 cucharadita de hojas frescas de borraja

Se sumergen las hierbas en agua hirviendo durante cinco minutos y luego se cuela. La infusión se toma con miel y limón.