

# GUÍA DE INFUSIONES DIGESTIVAS

## Para cuidar tu digestión en otoño

### Taín Cocina en Casa

¿Por qué tomar infusiones digestivas? El cambio de estación afecta al sistema digestivo: bajan las temperaturas, cambia nuestra alimentación y el cuerpo necesita más calor interno. Las infusiones digestivas ayudan a aliviar molestias como hinchazón, gases, digestiones lentas o pesadez, de forma natural.

MOMENTO DEL DÍA	INFUSIÓN RECOMENDADA	BENEFICIO PRINCIPAL
Después de comer	Hinojo + Anís + Menta	Evita gases, favorece la digestión
Media tarde	Canela + Clavo + Piel de naranja seca	Calienta, estimula digestión y circulación
Noche	Manzanilla + Melisa	Relaja el estómago y ayuda a conciliar el sueño
Retención de líquidos	Diente de león + Cola de caballo	Favorece la diuresis y alivia pesadez

### Trucos para preparar infusiones efectivas

- Usa agua caliente pero no hirviendo (90-95 °C) para conservar las propiedades.
- Infusión tapado al menos 10 minutos para no perder aceites esenciales.
- Si usas plantas secas: 1 cucharadita por taza.
- Si usas bolsa: mejor ecológica y sin aromas añadidos.
- Endulza (si lo necesitas) con miel o estevia natural.

### Recomendaciones digestivas

- Tómala siempre tras las comidas si sientes hinchazón.
- Para digestiones pesadas, añade unas rodajitas de jengibre fresco.
- Evita tomar infusiones muy frías en otoño.

★ Nota importante: Esta guía no sustituye el consejo médico. Evita infusiones como el diente de león o la cola de caballo si tienes problemas renales o tomas medicación diurética.