



Infusiones Antiinflamatorias para sanar desde la raíz

Recetas que apoyan tu digestión,
hormonas y energía vital

Respira, agradece y conecta con tu cuerpo mientras preparas tu infusión.

**Soy Kathe
Porras**

Las plantas han sido nuestras maestras silenciosas durante siglos. En cada hoja, raíz y flor guardan un **lenguaje de sanación** que nos recuerda que la naturaleza no solo embellece, también transforma.

Sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y depurativas son un regalo que nos invita a **aliviar el cuerpo, calmar la mente y nutrir el alma**.

Este recurso que hoy comparto contigo no es una simple lista de recetas: es una invitación a **reconectar con la sabiduría de la naturaleza** y a descubrir cómo, a través de infusiones sagradas, puedes acompañar a tu cuerpo a responder mejor ante la inflamación y la alta carga tóxica día tras día.

Aquí tienes **20 ideas de infusiones antiinflamatorias** que son fáciles de preparar y que pueden convertirse en pequeños **rituales de bienestar** en tu día a día.

Agua caliente, hierbas y unos minutos para ti.

Mi enfoque es **integrativo** porque creo que la salud no se trata de silenciar síntomas con pastillas o inyecciones, sino de sanarlos de raíz.

La verdadera sanación llega cuando **escuchamos** a nuestro cuerpo y **reconectamos** con el poder de la naturaleza.

Estas infusiones son un primer paso suave, pero poderoso, para reconectar con tu vitalidad.

**Soy Kathe
Porras**



Infusiones Antiinflamatorias para sanar desde la raíz

1. Cúrcuma y pimienta negra.

Ingredientes:

1 cucharadita de cúrcuma en polvo
Una pizca de pimienta negra

Preparación:

Agrega una cucharadita de cúrcuma en polvo y, una pizca de pimienta negra a una taza. Añade agua tibia, sin hervir para no quemar las hierbas.

Beneficio: Ideal para dolores.



2. Jengibre, limón, polen y miel.

Ingredientes:

1 rodaja de jengibre fresco
Zumo de medio limón
1 cucharadita de polen
1 cucharadita de miel de abejas cruda

Preparación: A una taza, añade el jengibre fresco, el zumo de limón y el polen. Añade agua tibia y deja reposar un par de minutos. Endulza con miel de abejas.

Beneficio: Ideal para las gripes.



3. Infusión depurativa

Ingredientes:

½ cucharadita de semillas de hinojo.
½ cucharadita de diente de león.
½ cucharadita de cola de caballo.
1 cucharadita de jengibre en polvo.

Preparación:

Añádeles agua hirviendo, deja reposar 5 minutos y bebe. Para después de comer o antes de dormir.

Beneficio: Ayuda a mejorar la salud hepática y renal, ya que permite depurar y eliminar.



4. Salvia y cúrcuma

Ingredientes:

1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cuchara de hojas de salvia

Preparación: A una olla, añade una taza con y las hojas de salvia. Deja hervir a fuego bajo por 3 minutos. Sirve en tu taza favorita, agrega la cúrcuma en polvo, revuelve y disfruta.

Beneficio: Ayuda a mejorar la inflamación y dolor durante la menstruación.



5. Canela en astillas.

Ingredientes:

1 astilla de canela

Preparación: Añade la astilla a una olla con agua. Pon a calentar a fuego bajo y, antes de que comience a hervir, apaga. Deja reposar un par de minutos, cuela y disfruta.

Beneficio: Ideal si tienes el azúcar en sangre un poco elevada. *No reemplaza tu tratamiento médico. Es complementario.



6. Salvia y canela.

Ingredientes:

1 cucharada de hojas de salvia
1 astilla de canela

Preparación:

A una olla, añade las plantas y una taza con agua. Pon a fuego bajo y una vez hierva, deja reposar durante 5 minutos. Puedes colarla y beberla inmediatamente.

Beneficio: Ayuda a mejorar la inflamación y dolor durante la menstruación.



7. Manzanilla y Toronjil

Ingredientes:

1 cucharadita de flores de manzanilla
1 cucharadita de hojas de toronjil

Preparación:

Añade las hojas y flores a un infusor. Luego, vierte agua caliente al mismo y deja reposar por un par de minutos para que infusionen.

Beneficio: Ideal para la relajación y, después de comidas copiosas.



8. Canela, clavos y anís.

Ingredientes:

1 cucharadita de canela en polvo
2 clavos de olor
1 estrella de anís

Preparación:

Añade los ingredientes a tu taza favorita. Agrega agua tibia y deja reposar para que infusionen.

Beneficio: Estas plantas juntas ayudan a regular el azúcar en sangre.



9. Manzanilla y albahaca.

Ingredientes:

1 cucharadita de flores de manzanilla
1 cucharadita de hojas de albahaca frescas

Preparación:

Añade las hojas y flores a un infusor. Vierte agua tibia al mismo y deja reposar por un par de minutos para que infusionen.

Beneficio: Ideal para calmar la mente antes de dormir.



10. Boldo y flor de Jamaica.

Ingredientes:

1 cucharadita de hojas de Boldo
2 flores de Jamaica

Preparación:

Añade las hojas y flores a un infusor. Vierte agua tibia y deja reposar para que infusionen. Disfruta porque es deliciosa.

Beneficio: Esta combinación ayuda a la salud hepática y a mejorar la presión arterial.



11. Té verde, jengibre, hierbabuena, cardamomo.

Ingredientes:

1 cucharadita de té verde
½ cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de hojas de hierbabuena
½ cucharadita de semillas de cardamomo.

Preparación:

Añade los ingredientes a una olla con agua. Calienta a fuego bajo y antes de que comience a hervir, apaga. Deja reposar y cuela. ¡Disfruta!



Beneficio: Esta combinación tiene muchos antioxidantes y antiinflamatorios.

12. Cacao, jengibre, canela y panela.

Ingredientes:

1 cucharadita de cacao en polvo
½ cucharadita de jengibre en polvo
½ cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de panela en polvo o Stevia 100% líquida

Preparación:

Añade los ingredientes a tu pocillo favorito, agrega agua tibia, revuelve muy bien y disfruta.



Beneficio: Contiene muchos antioxidantes, magnesio y te brindará confort después de un día difícil.

13. Frutos rojos y jengibre.

Ingredientes:

1 cuchara grande de frutos rojos deshidratados (fresas, moras, arándanos)
1 trozo pequeño de jengibre fresco en rodajas.

Preparación:

Añádelos a tu taza favorita, agrega agua tibia y disfruta como merienda.

Beneficio: Es reconfortante, ideal para una tarde de trabajo.



14. Jengibre y menta.

Ingredientes:

½ cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de hojas de menta

Preparación:

Añade los ingredientes a una taza, agrega agua tibia y deja reposar un par de minutos. Ahora puedes añadir más agua fría o hielo y disfrutar de una infusión refrescante.

Beneficio: Ideal para después de comer por su efecto digestivo o, para una tarde calurosa.



15. Infusión de manzanilla y canela.

Ingredientes:

1 cucharadita de flores de manzanilla
1 astilla de canela

Preparación:

Añádelos a tu taza favorita, agrega agua tibia y disfruta como merienda.

Beneficio: Es reconfortante, ideal para una tarde de trabajo.



16. Tomillo, romero y polen

Ingredientes:

½ ramita pequeña de tomillo
½ ramita pequeña de romero
1 cucharadita de polen granulado

Preparación:

Añade las plantas a una olla con agua. Pon a calentar a fuego bajo y, antes de que comience a hervir, apaga. Sirve en tu taza favorita, añade el polen y disfruta.

Beneficio: Ideal para gripes o congestión nasal.



17. Infusión de menta y cardamomo

Ingredientes:

1 cucharadita de hojas de menta fresca
½ cucharadita de semillas de cardamomo

Preparación:

Añade los ingredientes a una taza, agrega agua tibia y deja reposar un par de minutos. Ahora puedes añadir más agua fría o hielo y disfrutar de una infusión refrescante.

Beneficio: Perfecta para beber después de comidas pesadas.



18. Cardo mariano y romero

Ingredientes:

1 cucharadita de semillas de cardo mariano
½ ramita pequeña de romero

Preparación:

Añade las plantas a una olla con agua. Pon a calentar a fuego bajo y, antes de que comience a hervir, apaga. Deja reposar un par de minutos, cuela y disfruta.

Beneficio: Contribuyen a la salud del intestino e hígado.



19. Cola de caballo, diente de león y cúrcuma.

Ingredientes:

½ cucharadita de diente de león.
½ cucharadita de cola de caballo.
1 cucharadita de cúrcuma en polvo.

Preparación:

Añade el diente de león y la cola de caballo a un infusor. Agrega agua caliente a la taza y, deja reposar 5 minutos. Ahora, añade la cúrcuma en polvo y revuelve. Si deseas, puedes endulzar con 2-3 gotas de Stevia 100% líquida.

Beneficio: Ayuda a mejorar la salud hepática y a desinflamar.



20. Ortiga

Ingredientes:

1 cucharadita de hojas secas de ortiga.
1 cucharadita de miel de abejas cruda.

Preparación:

A una taza, añade las hojas secas de ortiga. Agrega agua caliente y deja reposar 5 minutos. Endulza con miel de abejas y disfruta.

Beneficio: Es antiinflamatoria y, fortalece el sistema inmune.



¡Esta guía fue solo el inicio!

Si llegaste hasta aquí, es porque ya sabes que tu bienestar, tu cuerpo y tu energía merecen ser el centro de tu vida.

Tú y tu cuerpo merecen más que recetas.

Mereces a alguien que escuche tus necesidades y te ayude a sanar desde la raíz.

Eso es exactamente lo que hago en mi Consulta de Nutrición y Salud Integrativa.

Te acompaño a comer saludable y delicioso sin sufrimiento, mientras sanas de raíz tus problemas digestivos y hormonales.

¿Estás lista para un cambio tan importante en tu vida?

Agenda tu consulta
conmigo aquí

**Soy Kathe
Porras**

