



**Prevenzione
a Tavola**

Le quattro stagioni

Ricette Medicate

Tisana di cannella e liquirizia



Ingredienti

10 gr di cannella (cortex Cinnamomi cassiae)
10 gr di radice di liquirizia (radix Glycyrrhizae uralensis)

Nota: Il rimedio è una preparazione necessaria ad una determinata situazione che va a lavorare su uno squilibrio momentaneo. E' fondamentale intraprendere un cambiamento di base che riguardi la nostra alimentazione quotidiana e il nostro stile di vita.

I rimedi proposti **non vogliono essere una sostituzione a nessun tipo di terapia medica**. Il medico va consultato in caso di sintomi importanti ma i rimedi e l'alimentazione adeguata, possono essere, a prescindere, un supporto importante per le terapie prescritte.



1

Mettere gli ingredienti in un pentolino(a) e versare sopra acqua bollente(b); portare a ebollizione e far sobbollire per pochi minuti.

Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.

Filtrare e versare in una tazza.

Assumere la bevanda tiepida.





Prevenzione *a Tavola*



BUON RELAX