

DECOTTO DEPURATIVO

Ingredienti per una persona:

- 10 g di radice di tarassaco
- 15 g di radice di cicoria
- 15 g di radice di bardana
- 20 g di foglie di betulla
- 10 g di scorza d'arancio dolce
- 10 g di foglie di menta
- 10 g di radice di liquirizia

Un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua fredda.
Bollire per 10 minuti, filtrare.
Tre tazze al giorno lontano dai pasti.