

**Indicaciones para la preparación de:**

## Saliva Artificial

**Objetivo:** Disminuir sensación de boca seca y saliva espesa.

### Ingredientes:

- ✚ 3 cucharadas soperas de semillas de linaza (30 grs.)
- ✚ Media cuchara de café de flores secas de manzanilla (1 mg)
- ✚ 1 litro de agua



### Preparación:

- ✚ Poner 3 cucharadas soperas de semillas de linaza en un pote y agregar medio litro de agua hirviendo, luego tapar y agitar por 3 minutos. En seguida colar el agua en un jarro y botar las semillas de linaza.
- ✚ Por otro lado, poner la manzanilla en un pote y agregar medio litro de agua hirviendo, también tapar y agitar por 3 minutos. Luego colar el agua en un jarro y botar las flores secas de manzanilla.
- ✚ Finalmente juntar en un solo jarro o botella el agua de semilla de linaza y de flores secas de manzanilla.
- ✚ Guardar en el refrigerador (4 °C).

### Modo de uso:

**Tomar 1 cucharada de café (2ml) cuatro veces al día, después de las comidas.**