



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Depresión



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

2) PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A:

◆ Germen de **Trigo y Polen**

◆ Baños con **ROMERO** u **ORÉGANO** cocidos

◆ **Baño de pies** por la noche con agua caliente con: **Espino blanco, Angélica, Violeta o Clavo**

◆ **Masajes en los dedos y plantas** de los pies



3) TOMAR EN INFUSIÓN ALGUNA DE ESTAS HIERBAS 3 VECES AL DÍA:



- ◆ Albahaca
- ◆ Romero
- ◆ Tila
- ◆ Orégano
- ◆ Verbena
- ◆ Clavo
- ◆ Menta piperita

**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS SOCIALES 'ROSA ROIGE'.
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES**



**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO.
C/DOCTOR FLEMING, 6. 2ª PLANTA.
11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42**

promocion.salud@aytojerez.es