

Comienza a armar tu

Botiquín Natural

con 4 superingredientes alimenticios



01 Jugo de limón

▶ Alivia el dolor de garganta

Mezcla media taza de agua tibia con el jugo de 2 limones, agrega 1 cda. de miel y haz gárgaras. (Puedes tomarlo después si quieres).



▶ Desintoxica y mejora la digestión

En una taza de agua tibia (200ml) exprime un limón y bebe todas las mañanas en ayunas.



▶ Fortalece la inmunidad

En una taza de agua caliente ralla media cucharadita de jengibre y exprime el jugo de 1 limón. Puedes tomarlo varias veces al día.



03 Aceite de coco

▶ Mejora la función de la tiroides

Recomendado para personas diagnosticadas con hipotiroidismo. Consume 4 cucharaditas al día.



▶ Reduce las migrañas

Consume 4 cucharaditas durante el día.



▶ Es desodorante

Mezcla dos partes de aceite de coco y 1 parte de bicarbonato de sodio. Usa esta pasta a diario (duración de la mezcla preparada: 1 año).



▶ Sirve como brillo labial

Aplicalo de forma directa en los labios. Además de dar brillo, los nutrirá y protegerá del sol.



02 Vinagre de manzana

▶ Alivia las quemaduras de sol

Agrega 3 cucharadas de vinagre de manzana a 1 taza de agua. Rocía la piel afectada cada dos horas y cuando aumente el dolor.



▶ Controla la hipertensión

Agrega 1 cucharada de vinagre de manzana en un vaso de agua tibia y bebe en ayunas.



▶ Cura la candidiasis vaginal (infecciones por levaduras)

Diluye 3 cda. de vinagre de manzana en 1/2 litro de agua. Haz aseo genital solo con este "tónico" anti-candida, y también aplícalo internamente (Con un trozo de género empapado o una jeringa sin aguja). Espera 5 minutos y seca con suaves toques con toalla de papel.



▶ Trata el acné

Mezcla 1 cda. de vinagre de sidra de manzana con 3 cucharadas de agua. Aplica de forma directa con un algodón después de lavar tu cara. (Úsalo al menos 2 veces por día).



▶ Elimina la caspa

Tiene propiedades fungicidas por lo que previene y acaba con la caspa. Mezcla 1 cda. de vinagre de manzana con tu champú, masajea el cabello, deja reposar 3 minutos y enjuagua. Por las noches aplica con un algodón de forma directa en el cuero cabelludo hasta que la caspa desaparezca.



04 Bicarbonato de sodio

▶ Trata el reflujo

Disuelve una cucharadita de bicarbonato en un vaso de agua. Toma cuando sientas las molestias.



▶ Alivia la dermatitis de pañal

En la bañera coloca agua tibia suficiente para cubrir hasta la guatita del bebé. Agrega 3 cucharadas de bicarbonato y sienta al bebé en esta solución por 10 minutos.



▶ Sirve como pasta de dientes

Mezcla 1 parte de bicarbonato con 2 partes de aceite de coco. Utiliza esta pasta como cualquier otra.



Aprovecha estos ingredientes básicos de tu cocina para solucionar tus necesidades de salud e higiene