

BENEFICIOS NATURALES PARA LA SALUD

EL CLAVO DE OLOR

1. Si tienes la garganta seca, **haz un té de clavo con limón**. Desinfecta la garganta, mata bacterias y calma el dolor
2. **El clavo con jengibre** mejora la digestión pesada. Alivia gases y náuseas y cura la hinchazón.
3. **El clavo con canela** regula la glucosa estabilizando el azúcar en la sangre.
4. **Clavo con aceite de coco** alivia un dolor dental rápidamente. Es un analgésico y antiséptico y mantiene tu energía estable.
5. **Clavo con miel** es un antibiótico natural para la tos. Suaviza y desinflama las vías respiratorias.
6. Si tienes el estómago irritado, **clavo con manzana** es un digestivo suave.
7. Si tienes dolores articulares, el **clavo con cúrcuma** reduce el dolor. Es un potente antiinflamatorio.
8. Clavo con té verde es un antioxidante.
9. **Clavo con ajo**, elimina parásitos e infecciones estomacales.
10. **Clavo con leche** es una bebida reconfortante que ayuda a dormir y descansar profundamente.

BENEFICIOS DE ALGUNAS HOJAS

1. **Las hojas de guayaba** cortan la diarrea, alivian infecciones estomacales y fortalecen el sistema digestivo. Tomar un té con 3 hojas cada 8 horas por 3 días.
2. **Las hojas de laurel** reducen gases, mejoran la digestión y ayudan a controlar el azúcar.
3. **Las hojas de eucalipto** limpian los pulmones y alivian la tos, gripa y congestión nasal.
4. **Las hojas de menta** reducen náuseas, dolor de cabeza y estrés.
5. **Las hojas de romero** reducen el estrés, mejoran la memoria y ayudan con la digestión.
6. **Las hojas de limón** calman la ansiedad, alivian el insomnio y fortalecen el sistema inmune. Tomar un té con 4 hojas antes de dormir.
7. **Las hojas de papaya** son buenas para las plaquetas y la inflamación. También mantiene en perfectas condiciones el tránsito intestinal. Tomar un té con 2 hojas, en ayunas por 7 días.
8. **Las hojas de níspero** desintoxican el páncreas. Tomar un té con una hoja, después de cada comida por 10 días.

9. **Las hojas de mango** son buenas para la diabetes.
Tomar un té con 2 hojas en ayunas por 12 días.
10. **Las hojas de la naranja** ayudan a la digestión.
Tomar un té con 3 hojas, después de cenar de manera ocasional.
11. **Las hojas de higo** son buenas para los triglicéridos y la glucosa. Tomar un té con una hoja por la mañana por 10 días.

BENEFICIOS DE LA CEBOLLA

1. **Cebolla con miel** para calmar la tos y limpiar los pulmones
2. **Cebolla con ajo** es un antibiótico natural infalible para combatir infecciones.
3. **Cebolla con limón** es ideal para alcalinizar el cuerpo y subir las defensas rápido.
4. **Cebolla con jengibre** es un potente desinflamatorio para aliviar dolores de garganta.
5. **Cebolla con vinagre de manzana** es excelente para mejorar la circulación sanguínea y reducir varices.

6. **Cebolla con orégano** es una mezcla ideal para eliminar bacterias y parásitos.
7. **Cebolla con canela** ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre de forma natural
8. **Cebolla con aceite de oliva** funciona como un tónico para fortalecer el cabello y la piel.
9. **Cebolla con clavos de olor** es perfecta para desinfectar las vías respiratorias.

BENEFICIOS DEL AJO

1. Reduce el colesterol
2. Es un antibiótico natural que destruye 23 tipos de bacterias.
3. Baja la presión arterial porque dilata los vasos sanguíneos
4. Reduce la glucosa. Mejora la sensibilidad a insulina
5. Desintoxica el hígado. Activa enzimas de eliminación.
6. Combate infecciones respiratorias. Es antibacteriano y antiviral.
7. Tiene propiedades anticancerígenas
8. Alimenta la flora intestinal

9. Retrasa el envejecimiento porque tiene antioxidantes muy poderosos.