

RECETAS PODEROSAS

Desinflamar con cúrcuma

Pasta de cúrcuma

½ taza de agua
5 cucharadas de jengibre en polvo
5 cucharadas de cúrcuma en polvo
½ cdita de pimienta negra

Calentar todos los ingredientes en una cacerola sin dejar de mover hasta formar una pasta seca
Mantener en refrigeración

Leche Dorada

1 taza de leche de coco tibia
1 cdita de pasta de cúrcuma
1 cdita de aceite de coco
½ cdita de canela

Moler todos los ingredientes en licuadora

Té antiinflamatorio

1 taza de té de canela tibio
1 cdita de pasta de cúrcuma
1 cdita de aceite de oliva
1 cdita de jugo de limón

Moler todos los ingredientes en licuadora



RECETAS PODEROSAS

Remineralizar y alcalinizar

SUERO REHIDRATANTE

1 litro de agua natural
1 cdita de sal del himalaya
1 ½ limónes (jugo)

Reposar el agua con la sal unos minutos
Agregar el jugo de limón
Mantener en refrigeración

LICUADOS VERDES

1 taza de agua
1 pedacito de los siguientes
vegetales: apio, pepino,
chayote, rábano, nopal,
tomatillo, espinacas y sábila
3 fresas congeladas

Moler muy bien los vegetales con el agua
Agregar las fresas y moler nuevamente por
menos tiempo



Salud Intestinal

CALDO DE HUESOS

Huesos de res, pollo o pescado

Agua natural

Ajo

Cebolla

Perejil



Colocar todos los ingredientes en una olla de lento cocimiento

Cocinar por 24 horas a temperatura baja

Retirar ajo, cebolla y perejil

Mantener en refrigeración hasta su consumo

LICUADO DE PROTEINA NATURAL

Leche de almendra, frutos rojos, espinacas, jengibre, canela, cacao, nueces, estevia y colágeno hidrolizado

SABILA

Agregar sábila natural a los licuados verde como reparador intestinal



RECETAS PODEROSAS

Combatir virus y bacterias

OIL PULLING

1 cda de aceite de coco extra virgen
1 vaso de agua
1 cdita de bicarbonato de sodio

Colocar el aceite en tu boca
Hacer buches por 10 minutos
Desechar el aceite en la basura
Mezclar el agua con el bicarbonato para enjuagar tu boca
Lavar tus dientes



TE ANTIVIRAL

1 litro de agua natural
2 varas de canela
5 estrellas de anís
5 cm de jengibre pelado y picado

Juntar todos los ingredientes en una cacerola
Poner a hervir
Apagar el fuego
Dejar reposar 20 minutos



HABITOS PARA NUTRIR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

HABITOS

RECOMENDACIONES

AL DESPERTAR

Suero casero

CON DEL DESAYUNO

Licudo verde con sábila natural

AL LAVAR LOS DIENTES EN LA MAÑANA

Oil pulling

A MEDIA MAÑANA

Té antiviral o té antiinflamatorio

CON LA COMIDA

Caldo de huesos

CENA

Licudo de proteína natural

ANTES DE DORMIR

Leche dorada



Caro Arizabalo
Integrative Nutrition Health Coach
Avemed: (844) 485-3344 y (844) 485-3345