



Balancing Nutrition
Tu cuerpo en Equilibrio

Tratamiento de baja acidez del estómago:

- Zumo de col exprimido-puede ayudar con úlceras e inflamaciones. Ayuda rehabilitar el revestimiento del estómago y los intestinos.
- Alimentos mucosos: chía en agua, aloe vera, okra...
- Sal de Himalaya o sal marina de buena calidad- llenos de minerales. Más que todo necesitamos el Cloruro para tener más ácido clorhídico.
- Evitar alimentos alérgenos para una temporada (por ejemplo los cacahuetes)
- Evitar azúcares y comida procesada
- Vinagre de manzana
- Umeboshi
- Swedish Bitter
- Menos estrés-el practicar de relajamiento