

Fermentados

Vegetales fermentados

Rábanos,
zanahorias,
pepinillos.

Chucrut
Kimchi

Kefir
Kombucha

Los fermentados son organismos vivos. Si no los consumes, introducelos de a 1 cda por día y vas aumentando poco a poco la cantidad sin exceder un vaso.

En caso de presentar distensión abdominal o algun otro síntoma, suspende.

Da mas tiempo a tu sanación para volver a intentar.

mesana

A decorative border at the bottom of the page featuring various stylized leaves and flowers in shades of orange, yellow, and teal.