

# Bero

B.

**Varietades**

Nestum affinale  
 Bero de Fuente  
 Antinflamatorio operativas, diarreicas, estimulantes del cerebro catenizado.  
 Bero (coctail) Para hiala (catenicos renales)  
 Bero mostaerzo - Para dolencias respiratorias, estimulante para apetito, contra los Meugras.

**Propiedades Macro y Micro**

- Alto Potico, Zn, ms.  
 1-bero 310 mg, Calcio 180 mg, Potasio 276 mg, Calcio 170 mg, Vitamina C, 96 mg, Grasas 6,39 mg, Carbohidratos, 2,3,8, Pt 7,79.

**Propiedades Cardiacas**

- Combate con la anemia
- Combate con el estreñimiento
- Protege a los riñones
- Previene la formación de piedras en los riñones y vesícula
- Reduce la inflamación
- Reduce el colesterol en la sangre

# Brocoli

*Brassica oleracea*  
 D.G.  
 Originario de Italia desde donde se expandió por todo el mundo

**Varietades**

Calabrese  
 • Ayuda a disminuir el colesterol  
 • Protege el corazón  
 • Previene enf. Cardiovasculares  
 Romanesco  
 • Controla a disminuir el nivel de colesterol sanguíneo  
 Rapini  
 • Controla el diabetes  
 • Mejora la fuerza ósea  
 • Previene el cáncer.

**P. Macro y Micro**

D+ 4,21 g, Grasas total  
 0,42 Carbohidratos,  
 Fibra 2,69, Calcio 96 mg  
 Hierro 1,7 mg, Zn 0,6 mg  
 Sodio 8 mg, Potasio 370 mg  
 Vitamina C y Vitamina E

**P. C**

- Actúa contra el cáncer de mama, páncreas y colon
- Reduce el riesgo de cáncer de Prostata
- Lesiones de Papirano humano.

# Clavo

D.G.  
 cosechado en Indonesia y Madagascar y se expande en todo el mundo.

**Varietades**

Indonesio  
 • mejora el flujo de circulación sanguínea  
 especie  
 • Ayuda a controlar la Fiebre  
 Kretex  
 • Ayuda al alivio de gripe, Resfriado y Comodador de cabeza.

**P. Macro y Micro**

Vitamina D, C, K, E y minerales como Calcio, magnesio y Potasio también contienen ácidos grasos de Omega-3.

**P. C**

- Mejora la circulación sanguínea
- Es analgésico natural
- Ayuda al Sistema Digestivo.
- Antiséptico bucal

<p><b>Perejil</b> Petroselinum</p> <p><b>D.G.</b> En México</p>	<p><b>N</b> Hacia 1100 mejora la nutrición, cura el dolor de articulaciones, prevención de diabetes.</p> <p>Hacia 1100 Ebtimolante de la menstruación, combate la anemia y tonificante Moss coated Efectos de enriquecimiento.</p>	<p><b>P. Macro y Micro</b> Grasas monoinsaturadas 0,01 g, Grasas Polinsaturadas, Inesaturadas 0,19 g, Proteína 4,3 g, Proteína Vegetal 9,43 g, Vitamina B2 y Vitamina A.</p>	<p><b>D.G.</b> - Mejora de la nutrición - Prevención de cálculos renales - Controla el azúcar - Lucha contra el cáncer - Prevención y tratamiento de diabetes - Alivio de dolor en articulaciones.</p>
<p><b>Ajo</b> Allium Sativum</p> <p><b>D.G.</b> En Zacatecas, Guanajuato (planta y semilla)</p>	<p><b>N</b> Negro - Previene la infección - mejora la defensa, previene enf. Cardiovasculares Rosado Reduce el colesterol, la presión arterial y favorece al riesgo sanguíneo Castaño - Previene la hipertensión y el exceso de azúcar</p>	<p><b>P. Macro y Micro</b> Calcio 39, Vitamina C, Selenio, y es bajo en calorías. Es rico en polifenoles 0,4 g a 1 g de ajo Vit. Grasas, 0,2 g Fosforo 156 mg, Hierro 4,69 mg Vitamina B, C, 30-59 mg magnesio 460 mg.</p>	<p><b>P.C.</b> - Disminuye los bronquios - Beneficencia para la prevención del coronavirus - Fluidifica los mocos - Combate las infecciones respiratorias.</p>
<p><b>Zanahoria</b></p> <p><b>Daucos Carota</b></p> <p><b>Distribución Geográfica</b> Fue cultivada y expandida en toda Europa y por el resto del mundo</p>	<p><b>N</b> Danzos - Previene el estreñimiento Imperial mantener un buen estado, fortalece los ojos y el cabello Nantes * Recomendada para la gastritis.</p>	<p><b>P. Macro y Micro</b> Calcio 39, Vit 259 mg, C, 0,20 g Grasas 27,24 mg Hierro 0,147 mg magnesio 77,24 mg Sodio 61 mg, Fosforo 14 mg, Vitamina C.</p>	<p><b>P.C.</b> - Previene el estreñimiento - Calma molestias gástricas - el exceso de azúcar debido a sales minerales - Recomendada para la gastritis - aumenta la materia fecal</p>

BRENDA MARGARITA HERNÁNDEZ DÍAZ