

COMO SE TOMAN LOS PRODUCTOS

BAJAR DE PESO

TABLETAS 3 Veces al día

BATIDOS 2 Veces al día

COMIDAS 1 vez al día

¿Quiénes siguen este plan?

- Los que tienen sobrepeso
- Los enfermos por consecuencia del exceso de peso
- Los enfermos consecuencia de su mala nutrición

El batido:

Se prepara con dos cucharadas soperas de Fórmula 1, en un vaso de leche desnatada, zumo o simplemente agua.

Cuchara sobpera es la cuchara con la que se come la sopa.

El batido te llena el estómago y te mantiene sin hambre durante 4 a 6 horas. Cada batido preparada con leche descremada ó zumo proporciona 222 calorías y 1.2 g de grasa. Con leche entera 240 calorías y 9.4 gramos de grasa. El programa en conjunto esta diseñado para proporcionar de 400 calorías por día con 2 gramos de grasa.

El programa reemplaza dos alimentos al día. El batido junto con las tabletas tienen todo lo que debe contener un alimento completo, no es necesario comer más, con el batido y las tabletas es más que suficiente. Puede servir como desayuno, comida o cena.

La comida:

Sólo hay que comer una vez al día un alimento regular, en esta comida puedes comer lo que guste, sin rebasar de 40 gramos de grasa por día si eres hombre o 30 gramos por día si eres mujer (consulta la tabla de contenido de grasa de los alimentos).

Después de haber empezado el programa notarás que tu estómago se llena con menos cantidad de comida.

El programa se toma así:

Desayuno:

- Un batido.
- Fórmula-2, dos tabletas.
- Fórmula-3, una tableta.
- Fórmula-4, una tableta.
- Guarana, una tableta
- Thermojetics-Te, una cucharadita en agua o caliente o fría.

Media mañana: (11'00 horas)

- Thermojetics Verde y Beige, 2 tabletas verdes y 1 beige.

Comida:

Esta comida debe ser de una cantidad normal, entre menos mejor. Solamente se toman las TABLETAS:

- Fórmula-2, dos tabletas.
- Fórmula-3, una tableta.
- Fórmula-4, una tableta
- Guarana, una tableta.

- Thermojetics-Te, una cucharadita en agua caliente o fría.
 - No se toma batido
- Tomar las tabletas ½ hora antes de la comida

Media tarde: (18'00 horas)

- Thermojetics Verde y Beige, 2 tabletas verdes y 1 beige.

Cena o Merienda:

- Un batido.
- Fórmula 2, dos tabletas.
- Fórmula 3, una tableta.
- Fórmula 4, una tableta.

Agua

Es muy importante que tomes 2.5 litros de agua por día (10 Vasos). Si dejas de tomar refrescos o jugos, no te olvides de tomar agua. Porque los productos son secos y absorben agua, la fibra también absorbe agua y la falta de agua te puede ocasionar estreñimiento, dolor de cabeza, mareos y otros malestares más.

La cantidad de peso que se pierde es de 4 a 6 kilos por mes dependiendo de tu metabolismo y actividades diarias, siempre es recomendable hacer media hora de ejercicios diariamente para que la salud del organismo sea completa.

La filosofía de Herbalife es proporcionar más nutrientes con menos grasa y calorías, ya que ésta es la mejor forma de controlar el peso. Para obtener mejores resultados se recomienda tomar este programa mínimo durante 60 días.

Si te da mucha hambre

Toma 3 tabletas verdes y una beige a media mañana y a media tarde.

Toma un batido extra con sus tabletas a la hora en que te de más hambre.

Pon cuatro cucharadas de polvo a tus batidos, mientras te ajustas al programa.

Come una o dos frutas.

Si comes alimentos con mucha grasa

Agrega mas fibra (Formula-3), que atrapa entre el 25% y 50%% de la grasa, toma 2 tabletas 3 veces al día, media hora antes de cada alimento.

Si tienes celulitis o quieres perder centímetros más rápido agrega Thermojetics tres verdes y una beige dos veces al día y Formula-4, 2 tabletas 3 veces al día con cada comida.

No hagas cambios drásticos en tu alimentación

Si estás acostumbrado a: fumar, tomar alcohol (cervezas, vino, licor), tomar café, comer muchas calorías, tomar refrescos, tomar medicinas como pastillas para dormir, aspirinas, etc. Cosas a las que estés habituado desde hace muchos años no dejes de tomarlos drásticamente. Porque tu organismo esta adaptado a esos estímulos y si desaparecen todo se puede alterar y esto es suficiente para que el organismo empiece a protestar.

Sólo por dejar estas cosas te puedes cambiar el carácter puedes tener dolor de cabeza, te puede bajar la presión arterial, puedes sentirse sin energía, puedes tener mareos, náuseas, vómitos, etc.

Si tienes intenciones de dejar de fumar o tomar alcohol, lo que tienes que hacer es hacerlo poquito a poquito, sin hacer cambios drásticos.

Si no tomas leche no empieces a tomarla. Si usualmente no tomas LECHE o tomas muy poca, no te prepares el batido con leche. Porque las gentes que no digieren bien la leche, siente

mucho malestar como, dolor de cabeza, de estómago, gases, diarreas, etc. Es mejor que te prepares el batido con jugo, fruta o simplemente agua.

Si me enfermo mientras tomo el producto, lo suspendo? NO, mientras estes tomando nutrición celular y tienes alguna enfermedad, la que sea, leve o grave, sigue tomandote los productos porque así te vas a recuperar mucho más rápido

Si tomas medicinas, no dejes de tomarlas. Por ningún motivo debes dejar de tomarlas, aún cuando los productos te hagan sentir bien o mejoren tu enfermedad. El único que puede disminuirte las dosis o quitarte las medicinas es tu médico. Seguramente que cuando empieza a mejorar te va a disminuir las dosis, tanto que algunas medicinas ya no las tomaras. En todo caso seria bueno avisarle a tu médico que estas tratando de bajar de peso.

Si tu médico no esta de acuerdo en que tomes el producto. No te preocupes, normalmente los médicos no estudian alimentación ni nutrición, por lo tanto lo que no se estudia no se sabe, al no saber de nutrientes es normal que se piense que este es un producto más en el mercado y no se reconozca el valor que el producto tiene. Si le preguntas a tu doctor que contiene una manzana te contestará que no sabe y si le preguntas cuantos gramos de proteína debes comer por día también contestará que no sabe, si le preguntas cuantos gramos de grasa contestará lo mismo y si no lo crees hazlo. Si tu doctor lo supiera inmediatamente se daría cuenta que el producto contiene todas esas cantidades en forma exacta. La diferencia realmente radica en los resultados así que lo mejor que puedes hacer es tomar el producto con el fin de “probarlo” y seguramente tu y tu médico quedarán sorprendidos y quizá hasta el empieza a tomar el producto también.

No hagas trampas. Hacer trampas significa comer doble ración en tu comida regular al día, tomar bocadillo entre comidas, tomar muchos refresco y otras bebidas con calorías, comer dos o tres veces al día, no seguir el programa de dos batidos y una comida, tomarte el batido y además comer otras cosas como bocadillos, prepararte el batido con leche entera, preparar el batido con mucha fruta o yoghurt. Porque todo eso retrasa tu pérdida de peso.

No escuches críticas ni opiniones negativas. Muchos de tus conocidos, familiares y amigos trataran de desanimarte con críticas y opiniones negativas. De ti depende no dejarte de influenciar por ellos para cambiar tu decisión, tu salud y tu peso son responsabilidad tuya, demuestra que sí puedes y no tengas miedo de fallar porque con este programa todos bajan de peso, solo sigue las instrucciones al pie de la letra. Los ignorantes y los fracasados siempre saben poco o nada pero critican mucho. Tu éxito depende de tu seriedad y persistencia.

Demuestra que eres serio.

Seguir este programa realmente es muy fácil, tomarte los Batidos dos veces al día en vez de las comidas y las tabletas tres, no representan ninguna dificultad. Pero en realidad hacerlo todos los días durante un período de tiempo suficiente, a pesar de todo, requiere seriedad. La gente que no es seria no se apeg a ningún plan, por fácil que esté sea.

Con Nutrición Celular no pierdes músculo

La Nutrición Celular tiene la cantidad optima de proteínas, el 30 %, para que al perder peso no pierdas músculo, sólo grasa, de forma que con este programa notarás que primero pierdes tallas de la cintura y después peso.

En las personas que siempre han seguido dietas, sin poner atención a la proteínas, o sea las dietas comunes de DEJAR DE COMER para perder peso ya han perdido mucho músculos, este programa puede ayudar a la recuperación del músculo y este proceso puede durar de 10 a 20 días, tiempo en el que no se pierde nada de peso, este tipo de persona debe seguir tomando el programa en la forma indicada días tras día, porque en el segundo mes perderán todo el peso y tallas necesarias.

REGLA DE LOS 9 DIAS

Cuando queremos acelerar el proceso de perder grasa es muy simple, la clave está en disminuir aún más la grasa y eso se logra con la Regla de los 9 días.

Consiste en alternar; un día en el que en vez del almuerzo tomas un batido doble, con la cantidad de tabletas al doble también. El siguiente día tomas el programa normal; dos Batidos, las tabletas y una comida.

El primer día: tomas las Tabletas tres veces al día, 2 Batidos regulares y un batido doble en vez del almuerzo, ese día no tomas ninguna comida regular.

El segundo día: tomas las Tabletas tres veces al día, dos Batidos y haces una comida regular.

Estos días se alternan durante 9 días, se descansan tres días y se reinician otra vez hasta perder todo el peso que quieras.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes
Desayuno	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido
Comida	Tabletas y batido doble	Tabletas comida Regular	Tabletas y batido doble	Tabletas comida regular	Tabletas y batido doble	Tabletas comida regular	Tabletas y batido doble	Tabletas comida regular
Cena	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido	Tabletas y batido

Después de bajar todo el peso que quieres perder qué haces. Lo más aconsejable después de bajar de peso, es seguir el programa para mantener peso, durante 60 a 90 días para que tu metabolismo se ajuste ese nivel y mantengas ese peso durante 12 a 18 meses, con un mínimo control de tus calorías y grasas.

Después de dejar de tomar los productos, ¿voy a volver a subir? El programa de Nutrición Celular te ayuda a bajar de peso porque corrige tu alimentación. Lo que no te va a suceder es que te de el doble de apetito, como sucede cuando se toman medicinas que quitan el apetito y la persona come al doble y aumenta el triple de peso. Si mantienes una alimentación correcta, puedes quedarte sin volver a subir de peso toda la vida. Ahora, la mejor forma de alimentarte correctamente es con el programa de Nutrición Celular, aunque sólo lo tomes para mantener peso.

¿Voy a tener que tomar la Nutrición Celular, toda la vida? Depende la razón por la que tomes el programa. Si lo tomas sólo para bajar de peso, tienes que tomarlo hasta bajar lo que necesites y lo continúas como mantenimiento dos meses más. Y puede ser que lo tengas que repetir cada año a año y medio.

Si lo tomas para alimentarte correctamente, seguro que vas a querer alimentarte bien toda la vida. Entonces para tener una alimentación correcta siempre, hay que tomar los productos siempre.

INSTRUCCIONES ESPECIALES

Embarazadas

No se recomienda que las embarazadas intenten bajar de peso, lo aconsejable es que baje de peso una vez que termine el embarazo, pero si la obesidad es un problema para el parto o para la cesárea, entonces sí: bajo supervisión de su médico. La embarazada toma la misma dosis. Como programa alimenticio todas las embarazadas deberían tomar el programa de Nutrición celular de Herbalife, porque la embarazada es una de las personas que necesitan más nutrición. Si estos productos no se aconsejaron a las embarazadas, lo diría en la etiqueta.

Niños obesos

Es aconsejable controlar el peso de los niños a partir de los 4 años de edad. Pero todos los niños pueden tomar el programa de nutrición celular con fines de buena alimentación. Si estos productos causaran problemas a los niños, estaría escrito en la etiqueta.

Diabéticos

Los diabéticos que necesitan bajar de peso, toman el programa como cualquier persona normal y les funciona normal. La mayor parte de los diabéticos adultos necesitan bajar de peso y tomar menos calorías. Este es el programa ideal para los diabéticos, ya que llena los requisitos de las dietas que los médicos recomiendan a este tipo de pacientes.

El polvo no contiene glucosa, contiene un azúcar llamado "Fructosa" que no necesita de "Insulina" para entrar a las células y metabolizarse. Además endulza más que el azúcar de caña. Como endulza más se toma menos. Aunque el polvo tiene 10 g de carbohidratos, estos son de fructosa, no contiene almidones ni ningún otro tipo de azúcar que se desdoble en glucosa. La fructosa finalmente también es un carbohidrato.

El programa proporciona mucho calcio que ayuda a la liberación de Insulina en el páncreas. La falta de calcio agrava la diabetes.

El programa tiene cromo que es un oligoelemento que interviene y favorece el metabolismo de la glucosa. La falta de cromo crea intolerancia a la glucosa y agrava la diabetes.

Las calorías que proporciona el programa de un día, que incluye dos batidos, las tabletas y un almuerzo normal llega a 1350 calorías. A un diabético normalmente se le recomienda tomar 1,500 calorías por día.

Cualquier buen médico, estaría feliz de que su paciente tome menos calorías y se alimente bien. El programa de Nutrición Celular, es lo que necesita un diabético. La diabetes mejora increíblemente y las dosis de los medicamentos para bajar el azúcar y la insulina disminuyen grandemente. Si estos alimentos hicieran mal a los diabéticos lo diría en la etiqueta.

Problemas de tiroides

Las personas con Hipotiroidismo o falta de hormonas de la tiroides con sobre peso, toman el programa como cualquier otra persona.

Para que les funcione bien, únicamente deben tomarse bien sus medicamentos para la tiroides, para que tengan un metabolismo normal. Las personas con problemas de tiroides bajan de peso lentamente, pero el programa les funciona muy bien. Estas personas deben tomar el programa de 90 a 120 días.

Enfermos del corazón

La nutrición celular es el programa de alimentación ideal para los enfermos del corazón, porque contiene la cantidad mínima de sal y potasio, también contiene sólo 1 gr. de grasa saturada. Básicamente es un alimento completo en nutrientes, hiposódico, hipopotasémico y sin grasa. Fácilmente se puede ajustar a la cantidad de grasa que los cardiólogos (22 gr/día) recomiendan a sus pacientes. Este es el tipo de alimentación ideal que recomiendan los Cardiólogos a este tipo de pacientes. Los enfermos del corazón toman el programa para bajar de peso igual que cualquier otra persona normal. Si estos productos causaran problemas a los enfermos del corazón, estaría escrito en la etiqueta.

Otras enfermedades

Cualquier persona enferma con sobre peso, puede tomar el programa de Nutrición Celular para bajar de peso. No hay ninguna enfermedad que contra indique el programa, no importa la enfermedad de que trate ni la cantidad de medicamentos que se tomen. Pueden ser enfermedades del cerebro, del hígado, de los riñones, de los pulmones, de la sangre, los huesos, las articulaciones, etc.

Si la persona tiene una enfermedad muy avanzada, es aconsejable que le avise a su médico que tiene intenciones de bajar de peso. Cuando una persona baja de peso siempre mejora su enfermedad y cuando una persona corrige su alimentación siempre mejora su enfermedad. Si estos productos causaran problemas a los enfermos, estaría escrito en la etiqueta.

Medicamentos peligrosos

Las personas que toman medicinas peligrosas, pueden tomar el programa para bajar de peso, sin riesgos. Porque la Nutrición Celular es un alimento que no provoca ninguna reacción con las medicinas, no importa lo peligrosas que sean. Si estos productos causaran problemas a los que toman medicamentos peligrosos, estaría escrito en la etiqueta.

Alcohol, vino y cervezas

No hay ningún riesgo para las personas que toman bebidas alcohólicas, porque la Nutrición Celular no da ninguna reacción con el alcohol ni con otras drogas. La Nutrición es como cualquier comida que se puede acompañar de licor. El único problema con el alcohol es su alto contenido de calorías que dificulta la pérdida de peso. Si estos productos causaran problemas a los que lo toman, estaría escrito en la etiqueta.

MANTENER PESO

TABLETAS 3 Veces al día

BATIDOS 1 Vez al día

COMIDAS 2 veces al día

¿Quiénes siguen este plan?

Los que han llegado a su peso para mantenerse así

Los que no tienen problemas de peso que quieren alimentarse bien, reparar las vellosidades intestinales y prevenir enfermedades

Es el programa que siguen los deportistas en general

Los que quieren prevenir enfermedades por mala nutrición

Alguien que va a ser operado

Recuerda que mantenerse en peso sólo significa que tus calorías y la grasa están bajo control, no que tu alimentación este totalmente completa.

El batido

Se prepara con dos cucharadas soperas, en un vaso de leche desnatada, zumos o simplemente agua. Se puede usar leche semidesnatada 1% ó 2 % grasa.

Cuchara soperas es la cuchara con la que se come la sopa.

El batido te llena el estómago y te mantiene sin hambre durante 4 a 6 horas. Cada batido preparada con leche descremada y jugo proporciona 222 calorías y 1.2 g de grasa. Con leche entera 240 calorías y 9.4 gramos de grasa.

La comida

Se come dos veces al día. En estas comidas puedes comer lo que gustes, sin rebasar de 30 gramos de grasa por comida para los hombres y 25 gramos de grasa para las mujeres. (Consulta la tabla de contenido de grasa de los alimentos).

Mantén tu programa fácil, simple y divertido, tú decides a que hora tomas tu Batido.

El programa reemplaza un alimento al día, El batido junto con las Tabletas tienen todo lo que contiene un alimento completo. Puede servir como desayuno, comida o cena.

El programa se toma así:**Desayuno:**

- Un batido.
- Fórmula-2, dos tabletas.
- Fórmula-3, una tableta.
- Formula-4, una tableta.
- Guarana, una tableta
- Thermojetics- Té, una cucharadita en agua fría o caliente.

Comida:

- Se toma una comida normal (30 g de grasa).
- Fórmula-2, dos tabletas.
- Fórmula-3, una tableta.
- Formula-4 una tableta.
- Guarana, una tableta
- Thermojetics- Té una cuacharadita en agua caliente o fría.
- No se toma Batido.
-

Cena:

- Se toma una cena normal (30 g de grasa).
- Fórmula-2, dos tabletas.
- Fórmula-3, una tableta.
- Formula-4, una tableta.

Agua:

Es muy importante que tomes 2.5 litros de agua diariamente (10 vasos).

Si comes alimentos con mucha grasa

Agrega mas fibra (Formula-3), que atrapa entre el 25% y 50%% de la grasa, toma 2 tabletas 3 veces al día, media hora antes de cada alimento.

Si tienes celulitis o quieres perder centímetros más rápido agrega Thermojetics tres verdes y una beige dos veces al día y Formula-4, 2 tabletas 3 veces al día con cada comida.

Si NO tomas leche, no empieces a tomarla. Si usualmente no tomas LECHE o tomas muy poquita, no te prepares el batido con leche porque en las gentes que no digieren bien la leche, sienten muchos malestares como: dolor de cabeza, de estómago, gases, diarrea etc., es mejor que te prepares el batido con jugo de fruta o simplemente agua.

SUBIR DE PESO

TABLETAS 3 Veces al día

BATIDOS 3 Veces al día

COMIDAS 3 Veces al día

¿Quienes siguen este plan?

Las personas que tienen bajo peso o delgadez

Personas con bajo peso y que además estén enfermos por mala alimentación

Deportistas que necesitan aumentar masa muscular

Pacientes en recuperación de una enfermedad u operación

Pacientes con cáncer en fase avanzada
Personas con anorexia o falta de apetito
Personas desnutridas en cualquier grado

El batido.

Se prepara con cuatro cucharadas soperas, en un vaso de zumo o un vaso de leche entera
Cuchara soperas es la cuchara con la que se come la sopa.

Cada batido con leche entera proporciona 240 calorías y 9.4 gramos de grasa.

El batido te llena el estómago y reduce el apetito, por lo tanto hay que tomarla después de comer.

No la prepares solo con agua. En este programa necesitamos que la persona coma más grasa, calorías y más proteínas, de forma que El batido se debe preparar con leche y jugo, y agregale mucha fruta.

Mantén tu programa fácil, simple y divertido, tu decides con que preparas tus batidos. El programa te proporciona doble alimento, es decir te hace "comer doble". El batido junto con las Tabletas tiene todo lo que debe contener un alimento completo.

La comida.

Se puede comer sin restricciones.

Subir de peso es mucho más difícil que bajar, lo esperado es subir de 1 kg. a 2 kg. por mes.

Para obtener los resultados más duraderos hay que seguir el programa de 60 a 90 días.

Hay que hacer notar, que la persona no ENGORDA, sube de peso porque aumenta su masa muscular no grasa.

Cómo se toma el programa :

Desayuno:

- En abundante cantidad, se puede comer lo que se quiera en la mayor cantidad posible.
- El batido se puede preparar con leche y frutas y se toma después de comer.
- Las tabletas se toman antes o después del desayuno, no importa. Se toman:
 - Fórmula-2, dos tabletas.
 - Fórmula-3, una tableta.
 - Fórmula-4, una tableta.
 - Guarana, una tableta
 - Thermojetics-Té, una cucharadita en agua fría o caliente.

Comida:

- Igual que el desayuno, se come abundantemente, después de comer se toma el batido.
 - Se toman las tabletas de Fórmula-2, dos tabletas.
 - Fórmula-3, una tableta.
 - Fórmula-4, una tableta.
 - Guarana, una tableta
 - Thermojetics-Té, una cucharadita en agua fría o caliente.

Cena:

- Se come abundante, se toma el batido después de cenar.
- Se toman las tabletas de la Formula-2, dos tabletas.
- Fórmula-3, una tableta.
- Fórmula-4, una tableta.

Agua:

- Es muy importante que tomes 2.5 litros de agua diariamente (10 vasos).

Si no subes de peso. Es que no estás tomando suficientes calorías. La solución es aumentar la cantidad de polvo en el batido al doble o al triple y comer más cosas que contengan muchas calorías ya que el metabolismo de este tipo de personas es muy acelerado además del estrés que usualmente sufren.

Si no tomas leche, no empieces a tomarla. Si usualmente no tomas LECHE o tomas muy poquita, no te prepares el batido con leche. Porque en las gentes que no digieren bien la leche, sienten muchos malestares como; dolor de cabeza, de estómago, gases, diarrea, etc. Es mejor que te prepares el batido con jugo de frutas.

No hagas trampas. Hacer trampas significar comer tres veces al día y/o no tomarte tus Batidos tres veces al día.

Para subir más rápido de peso. Prepara el batido con más polvo de 6 a 8 cucharas soperas.

DOSIS PARA NIÑOS

0 - 4 años:

El batido se prepara con una cucharada sopera al ras en leche o 2 cucharadas del polvo en zumo. Se toma un batido al día. No se toman las tabletas. Niños desnutridos, de bajo peso o muy enfermizos se les pueden dar 3 batidos al día.

Nota: A estos niños no se les debe poner a bajar de peso todavía, en cambio sí se les puede aumentar de peso si es necesario. Durante los dos primeros años de vida el aporte de proteínas al niño es crítico, ya que durante este tiempo, el cerebro todavía sigue desarrollándose.

4 a 8 años:

1/2 de la dosis del adulto. A partir de los 4 años ya se puede empezar a ayudar a controlar el peso del niño.

8 a 12 años:

1/3 de la dosis del adulto.

De 12 años en adelante:

La misma dosis del adulto.

CASOS O ESTADOS ESPECIALES.

Las personas que presenten alergias a múltiples cosas en muy raras ocasiones también pueden presentar alergia a algunos componentes de la Nutrición Celular, lo que hay que hacer es una prueba previa: hay que tomar un poco de polvo y ponerlo bajo la lengua y esperar de 10 a 15 minutos, si esa parte se pone roja significa que la persona puede presentar alergia a la fórmula 1, si no hay cambio de color, seguramente no habrá problemas.

Hay que hacer lo mismo con las tabletas, hay que triturar una, es decir, hacerla polvo y ponerla bajo la lengua y ver si hay reacción. En los casos en los que se presenta reacción pero la persona quiere o necesita tomar los productos, lo que hay que hacer es darle pequeñas cantidades del programa durante 7 a 10 días y después ir aumentando paulatinamente las cantidades hasta tomar las dosis correspondientes de acuerdo a si es niño o adulto.

En muchos casos una nutrición completa soluciona los problemas de alergias, con nutrición celular muchas personas se han liberado completamente de problemas alérgicos, incluso de asma bronquial y rinitis alérgica.