



## Limpieza natural

### INGREDIENTES

- 1/2 litro de miel pura de abejas
- Dos (2) pencas de Sábila grandes o tres (3) pequeñas (en otros países se le conoce como ALOE)
- Tres (3) cucharadas de whisky o brandy para conservar la preparación.

### PREPARACION

1. Se lavan muy bien las pencas. Con un cuchillo bien afilado se saca la corteza en un 99 %, de la cual se dejan solamente unos delgadísimos listones. Se descartan por completo las espinas. De esta forma se obtiene el cristal de la sábila con una mínima parte de corteza.
2. Se cortan los cristales en trozos.
3. Se introducen todos los ingredientes en una licuadora eléctrica y se licuan hasta obtener una mezcla homogénea. No se debe colar.
4. Se envasa en un frasco de vidrio.

Si se prefiere fría se puede refrigerar.

### PROCEDIMIENTO

1. Tomar una cucharada sopera 15 minutos antes de cada comida, hasta un máximo de 3 veces al día.
2. Hacer el procedimiento durante 10 días seguidos.
3. Agitar el frasco antes de cada toma.
4. Las impurezas pueden salir a través de los órganos excretores, por lo tanto pudiera tener evacuaciones pastosas ya que la sábila es un laxante suave, puede expulsar flema o pueden brotar abscesos o granitos en la piel, lo cual indica que la limpieza está teniendo lugar. Si su organismo está relativamente limpio estas reacciones serán mínimas o imperceptibles.
5. Se puede repetir el procedimiento cada tres meses