

BELEZA COA

Mestra
Lara

ACEDA



💡 Sabías que? _____

A aceda axuda a eliminar a acne, erupcións e grans na pel. As súas follas posúen bioxalato de potasio, ácidos, sales de ferro, quercitina, vitamina C e taninos.

Podes facer este remedio: _____

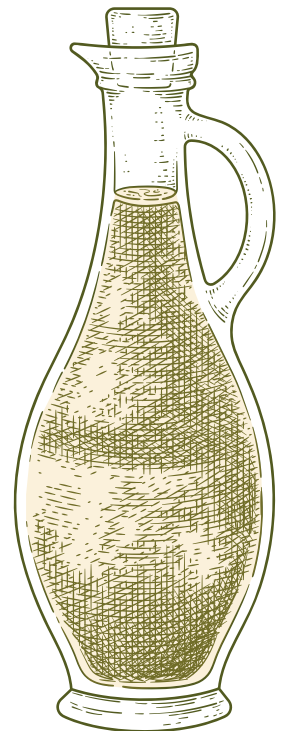
Colle un puñadiño de **raíces frescas de aceda** lavadas e córtalas en trociños.

Nun botiño pequeno pónense as raíces cortadas ata a metade do envase e engádesse **vinagre de viño branco** ata encher o bote. Cérrese ben e **déixase repousar dous días** e despois coas e listo.

Úsase en forma de loción unha vez ao día.

Este vinagre de aceda é un remedio moi antigo, os peregrinos franceses e alemáns que ían a Santiago adoitaban levalo.

A acedeira vai moi ben para as picadas dos insectos, só tes que aplicar o zume dalgunhas follas frescas ou poñer na picadura unha pasta feita machucando as follas. As aplicacións fanse varias veces ao día.



Recomenda:

Dra. Noelia Fernández López
Especialista en Medicina Familiar,
Comunitaria e Estética