

Contenido

Introducción ■ vii

	CAPÍTULO 1
Aceite de Oliva	
El Gusto Mediterráneo	1
Aceite Atractivo	8

	CAPÍTULO 2
Aceite de Ricino	
Aceite de Bienestar	17
Kit Clásico de Belleza	22

	CAPÍTULO 3
Aguacate	
Una Superestrella del Cinturón del Sol	29
La Atracción del Aguacate	34

	CAPÍTULO 4
Ajo	
Una Fuente de Vida Saludable	44
Belleza Penetrante	53

	CAPÍTULO 5
Avena	
El Camino hacia la Salud	60
Avena Mágica	64

	CAPÍTULO 6
Bayas	
¡Vaya y Cómprelas!	74
¡Vaya Belleza!	81

	CAPÍTULO 7
Bicarbonato de Sodio	
Elemento Indispensable del Botiquín	88
Consejos de Belleza	94

	CAPÍTULO 8
Canela	
Llegó el Dr. Canela	103
Condimento el Aspecto Físico	108

	CAPÍTULO 9
Cebolla	
Emocíonense con los Beneficios y el Sabor	116
Fascinación por la Fragancia	124

	CAPÍTULO 10
Hamamelis	
Consulte al Dr. Hamamelis	131
Una Belleza Norteamericana	136

CAPÍTULO 11

Lavanda

Bella Flor Perfumada 145
El Encanto de la Lavanda 153

CAPÍTULO 12

Limón

Fragancia Ácida 161
Apariencia Fresca con Limón . . . 168

CAPÍTULO 13

Manzana

Una Manzana Diaria 179
Manzana para los Ojos 187

CAPÍTULO 14

Manzanilla

Un Clásico en el Cuidado
de la Salud 195
Hermosura por la Manzanilla . . . 202

CAPÍTULO 15

Miel

El Placer de la Dulzura 210
Suave y Dulce 217

CAPÍTULO 16

Nuez

En la Variedad Está el Gusto . . . 224
Resumen de Belleza 229

CAPÍTULO 17

Perejil

El Poderoso Perejil 238
Bellamente Adornado 243

CAPÍTULO 18

Pimienta de Cayena

Un Remedio Picante 252
El Potencial de la Pimienta . . . 258

CAPÍTULO 19

Sal

La Sal de la Tierra 264
Saladamente Prolijo 270

CAPÍTULO 20

Sales de Epsom

La Magia del Magnesio 278
Elegancia Inglesa 285

CAPÍTULO 21

Té

Infusión de Bienestar 291
Hebras de Belleza 296

CAPÍTULO 22

Vaselina

La Suavidad Viene en Gel 305
Suave Gema 309

CAPÍTULO 23

Vinagre

Las Proezas del Ácido 316
Una Botella de Belleza 326

CAPÍTULO 24

Yogur

Cómalo y Aplíquelos
sobre la Piel 334
Deliciosamente Saludable 338

CAPÍTULO 25

Zanahoria

Ponga a las Zanahorias a
Trabajar de Su Lado 347
Raíces de Luminosidad 352

Índice ■ 359