



## GUIA DE EMPLEO DE GOTAS DE ACEITE DE SEMILLA NEGRA (Nigella sativa) 50 ml

Es un aceite usado tradicionalmente en protocolos de bienestar integral y rutinas de recuperación prolongada.

### Modo de uso ingerido

- Tomar en ayunas y dividir en mañana/noche.
- Para mejores resultados: uso continuo de 3 meses para ver resultados.

### ¿Cómo tomarlo para mejor absorción?

- Sublingual (debajo de la lengua): acción más rápida.
- Evitar tomarlo justo después de comidas muy pesadas.

### ¿Cómo tomar aceite de semilla negra en gotero?

#### Dosis orientativa general (adultos y niños)

Estas son cantidades seguras y comúnmente usadas en fitoterapia tradicional:

#### Inicio (para que el cuerpo se adapte):

- 5 gotas, 2 veces al día
- Debajo de la lengua o diluidas en un poco de agua
- Durante 5-7 días

#### Dosis habitual de mantenimiento:

- 10 gotas, 2 veces al día
- Mañana en ayunas
- Noche antes de dormir

#### Dosis máxima recomendada en gotero:

- Hasta 20 gotas, 2 veces al día
- Solo si ya lo toleras bien

Más no es mejor. El aceite es potente y concentrado.

#### Precauciones importantes

##### No usar o consultar antes si:

- Estás embarazada o lactando
- Tomas anticoagulantes
- Tienes cirugía próxima

##### Posibles efectos si te excedes:

- Ardor estomacal
- Náuseas
- Dolor de cabeza

Si pasa, baja la dosis o suspende.





Para dudas o comentarios por favor comuníquese al  
5527220095  
Magali Delgado  
<https://feviva.info/>

**CONTACTO**

**Dirección:**

Periférico Sur 4091, Ciudad de México, C.P. 14130.

**Horarios:**

Lunes a viernes de 9:00hrs a 19:00hrs.

Sábado de 9:00hrs a 14:00hrs.

**Teléfono:**

(+52) 56 3397 7956

**Mail:**

[fevasocialmedia@gmail.com](mailto:fevasocialmedia@gmail.com)