

Selvia.

TU COMPAÑERA EN EL CAMINO HACIA TU BIENESTAR

Guía de Salud Natural

El ebook de bienestar natural de Selvia: entiende el problema de los parásitos, descubre las plantas que los combaten desde hace siglos y aprende los hábitos que mantienen tu cuerpo limpio y en equilibrio.



Confianza

7.482+ clientes

Fórmula

18 ingredientes

Compra segura

Garantía 30 días

El problema del que casi nadie habla

Digestión pesada e hinchazón. Cansancio constante incluso después de descansar. Niebla mental y poca claridad. Piel cansada. Defensas bajas y recuperación lenta. Vitalidad baja. La mayoría lo atribuye al estrés o a la edad — y sigue con su vida. Tú no: si te identificaste con dos o más de estas señales, ya hiciste lo más importante. **Tu Selvia ya está en casa, y esta guía te acompaña desde la primera toma.**

Pero muchas veces hay una causa más concreta: **organismos no deseados alojados en el intestino**. Los parásitos no son un problema exótico de países lejanos: la exposición forma parte de la vida moderna. Llegan a través de la comida, el agua, las manos, las mascotas y los viajes, y una vez dentro **compiten contigo por tus nutrientes**, alteran tu digestión, drenan tu energía y desequilibran tu sistema desde dentro.

Lo más importante que debes entender: **la exposición es constante**. No se trata de un descuido puntual — es acumulación silenciosa a lo largo de meses y años. Por eso este problema no se resuelve "esperando a que pase", sino con un tratamiento completo y con nuevos hábitos que corten la reexposición.

Este ebook hace las dos cosas: te enseña a entender el problema y te guía en la solución natural.

Lo que aprenderás en este ebook

- 1 **Entiende al enemigo** — cómo llegan los parásitos a tu cuerpo y por qué vuelven una y otra vez.
- 2 **Los aliados naturales** — las plantas antiparasitarias de la tradición herbal y los principios de una limpieza bien hecha.
- 3 **Tu tratamiento** — cómo tomarlo, las 4 etapas de tu recorrido (de la Eliminación al Mantenimiento) y qué esperar.
- 4 **Alimentación durante la limpieza** — qué comer, qué quitarles y qué alimentos de riesgo evitar.
- 5 **Corta la reexposición** — la higiene y la prevención que protegen tu resultado a largo plazo.
- 6 **El estilo de vida que lo sostiene** — sueño, movimiento, calma e infusiones aliadas, con recomendaciones prácticas.

El principio de esta guía

Una limpieza que funciona tiene tres partes: **limpiar por dentro** (Selvia y la alimentación), **cerrar la puerta por fuera** (la higiene y la prevención) y **sostenerlo con hábitos**. Este ebook te lleva por las tres.

1 Entiende al enemigo

Para ganar esta batalla primero tienes que saber contra qué luchas. Los parásitos intestinales entran en tu cuerpo por vías cotidianas — tan cotidianas que nadie las vigila.

Las 6 vías de entrada más comunes

- 1 **Carne y pescado poco hechos o crudos.** Carpaccios, sushi sin congelación previa, carne al punto rojo, embutidos artesanales sin control: son la vía de entrada clásica.
- 2 **Frutas y verduras mal lavadas.** Crecen en contacto con tierra y aguas de riego. Comerlas sin lavar (o solo "pasadas por agua") traslada lo que traen directamente a tu plato.
- 3 **Agua no tratada.** Fuentes, pozos, ríos, hielo de origen dudoso en viajes. El agua es el vehículo perfecto: no se ve, no sabe a nada.
- 4 **Mascotas.** Los animales que conviven contigo pueden portar y transmitir parásitos, sobre todo si no siguen su calendario de desparasitación. Dormir con ellos o dejar que laman platos multiplica el contacto.
- 5 **Viajes.** Comida callejera, ensaladas lavadas con agua local, hielo en las bebidas. Muchos contagios se traen de vacaciones — y dan la cara meses después.
- 6 **Manos y superficies.** Dinero, pomos, transporte público, tierra del jardín, areneros infantiles. De la mano a la boca hay un gesto inconsciente de distancia.

Por qué vuelven (y por qué la mayoría fracasa)

Los parásitos tienen un **ciclo de vida**: adultos activos, larvas y huevos ocultos que esperan su momento. Aquí está el error que comete casi todo el mundo:

Un ataque puntual solo alcanza a los adultos. Los huevos resisten, eclosionan días o semanas después, y el problema reaparece "de la nada". Por eso las soluciones rápidas fallan: alivian unos días y todo vuelve. Un tratamiento serio debe cubrir el ciclo completo — adultos, larvas y huevos — y sostenerse el tiempo suficiente para que ninguna generación sobreviva.

Y una cosa más: aunque el tratamiento sea perfecto, si sigues expuesto por las mismas vías de entrada, te reinfectas. La solución completa tiene siempre dos mitades: **limpiar lo de dentro** (capítulos 2 a 4) y **cerrar la puerta de fuera** (capítulo 5). Esta guía te lleva por las dos.

Dónde encaja Selvia: si la exposición es constante y el ciclo se reinicia solo, la respuesta no puede ser un gesto puntual. Por eso Selvia está pensado para el **uso diario y constante**: actuar en todas las etapas, todos los días.

2 Los aliados naturales

Mucho antes de los laboratorios, las culturas de todo el mundo ya combatían los parásitos con plantas. Esa tradición herbal no era superstición: hoy sabemos que ciertos extractos contienen compuestos amargos y aceites esenciales que los parásitos no toleran. Estos son los grandes clásicos y el papel de cada uno.

Planta	Lo que aporta a una limpieza
Ajenjo	El amargo antiparasitario por excelencia de la herbolaria europea: actúa sobre los parásitos activos y alivia la pesadez digestiva.
Nuez negra (cáscara)	Usada tradicionalmente por sus taninos y juglona: crea un ambiente intestinal hostil donde los parásitos no prosperan.
Clavo de olor	La pieza que falta en casi todas las limpiezas: su eugenol actúa sobre los huevos ocultos, el eslabón que hace que el problema reaparezca.
Semilla de calabaza	Rica en cucurbitina: favorece que los parásitos se desprendan de la pared intestinal y salgan con el tránsito.
Aceite de orégano	Su carvacrol protege el equilibrio del microbioma mientras dura la limpieza, cuidando la flora que sí quieres conservar y favoreciendo la absorción de nutrientes.
Complejo herbal sinérgico	Otros 13 botánicos de soporte que actúan en todo el ciclo, restauran el equilibrio intestinal y favorecen la energía y la vitalidad — hasta completar los 18 ingredientes de la fórmula.

La sabiduría está en la combinación: cada planta cubre una etapa distinta del ciclo. Por separado hacen la mitad del trabajo; juntas, lo completan. **Selvia las reúne en un solo protocolo diario** — el núcleo de ajeno, nuez negra, calabaza y clavo aporta el equivalente a 6.600 mg por porción —; en el capítulo siguiente verás cómo aplicarlo.

Los 3 principios de una limpieza bien hecha

- 1

PRINCIPIO 1 · CICLO COMPLETO

Una limpieza sería dura lo suficiente para alcanzar a adultos, larvas y huevos — la eliminación es solo la primera etapa de un recorrido más largo. Cortarlo a mitad porque "ya te encuentras bien" es el error clásico: los huevos siguen ahí y el ciclo se reinicia.
- 2

PRINCIPIO 2 · CONSTANCIA DIARIA

Las plantas trabajan por acumulación, no por golpes. Un día sí y dos no rompe la presión constante que hace efectiva la limpieza. Mejor poco y todos los días que mucho y a rachas.
- 3

PRINCIPIO 3 · ELIMINACIÓN ACTIVA

Lo que se desprende tiene que salir. Sin agua suficiente (1,5–2 litros al día) y un tránsito activo, la limpieza se queda a medias y las molestias se alargan. La hidratación no es un consejo accesorio: es la mitad del mecanismo.

3 Tu tratamiento: el eje de tu recorrido

Las plantas del capítulo anterior, sueltas, no alcanzan la concentración ni la constancia de un recorrido completo. Ahí entra tu tratamiento: **Selvia las reúne en un solo protocolo diario**, el eje de esta guía. Así se toma:

3 cápsulas al día

todas juntas, cada mañana

Antes del desayuno

con un vaso grande de agua

Constancia diaria

todos los días, durante todo el ciclo

¿Por qué antes del desayuno? Es cuando el organismo está más receptivo y la fórmula trabaja en sincronía con tu ritmo digestivo. ¿Un olvido? Retoma a la mañana siguiente sin duplicar dosis — y evita dejar pasar dos días seguidos.

El camino por delante: las 4 etapas de tu recorrido

1

SEMANAS 1-3 • ELIMINACIÓN

Selvia empieza apoyando la eliminación de los organismos no deseados en todas las etapas de su ciclo — adultos, larvas y huevos. Los primeros días puede que no notes grandes cambios: dale tiempo y constancia.

2

SEMANAS 4-8 • RECONSTRUCCIÓN

El foco pasa a la reparación intestinal y a reconstruir el equilibrio interno: mejor digestión y absorción de nutrientes, y recuperación de tu energía, claridad y bienestar diario.

3

DÍAS 60-90 • CONSOLIDACIÓN

Fortalecer y sostener los beneficios recuperados: digestión más cómoda, menos hinchazón y pesadez, energía y claridad.

4

DÍA 90 EN ADELANTE • MANTENIMIENTO

Selvia pasa a formar parte de una **rutina de protección diaria y continuidad**. Tu entorno no cambia — sigues expuesto cada día — así que la constancia protege tu progreso y evita volver al punto de partida. **3 cápsulas cada mañana, día tras día.**

Qué esperar (y cómo saber que avanza)

Cada cuerpo tiene su propio ritmo. Puede que los primeros días aún no notes grandes diferencias — **eso no significa que el proceso no esté avanzando**. A medida que avances, presta atención a señales como **menos hinchazón y pesadez, una digestión más cómoda, mayor energía, claridad y bienestar diario**. No evalúes todo tu recorrido por un solo día: observa cómo te vas sintiendo con el paso de las semanas.

Los primeros días tu digestión puede necesitar un breve ajuste — es pasajero y la hidratación ayuda. Ante molestias intensas o persistentes, detén la toma y consulta a un profesional. Producto para adultos: ante embarazo, lactancia o medicación, consulta antes con tu médico; no superes la dosis diaria.

Cómo lo complementa el resto de esta guía

El tratamiento hace el trabajo de fondo; los capítulos siguientes lo multiplican:

- **La alimentación (cap. 4)** les quita el azúcar que los alimenta y evita meter nuevos por la puerta.
- **La higiene y la prevención (cap. 5)** protegen el resultado frente a la reexposición.
- **El estilo de vida (cap. 6)** — agua, sueño y movimiento dan al cuerpo la capacidad de eliminar lo que la limpieza desprende.

4 Alimentación durante la limpieza

Durante la limpieza tu alimentación juega en dos tableros: **debilitar a los parásitos** (quitarles su comida favorita) y **no meter nuevos por la puerta** (evitar los alimentos de riesgo). Así se hace:

✓ Come más de esto

- ✓ **Ajo y cebolla crudos o poco cocinados:** los antiparasitarios naturales de la cocina de siempre.
- ✓ **Semillas de calabaza** como snack: refuerzan lo que ya tomas en tus cápsulas.
- ✓ **Jengibre, orégano, clavo y cúrcuma** en platos e infusiones.
- ✓ **Verduras de hoja verde y fibra** (legumbres, avena): el tránsito activo es como tu cuerpo expulsa lo que se desprende.
- ✓ **Fermentados** (yogur natural, kéfir, chucrut): repueblan tu flora mientras dura la limpieza.
- ✓ **Piña y papaya:** enzimas digestivas aliadas del proceso.
- ✓ **Agua: 1,5-2 litros al día.** Sin agua no hay eliminación. Es el hábito nº 1.

✗ Quítales su alimento

- ✗ **Azúcar y ultraprocesados:** el combustible favorito de los parásitos. Esos antojos intensos de dulce, muchas veces, no son tuyos.
- ✗ **Harinas refinadas y bollería:** se convierten en azúcar rápido y ralentizan el tránsito.
- ✗ **Alcohol:** carga extra para el hígado justo cuando está gestionando la limpieza.
- ✗ **Refrescos y zumos industriales:** azúcar líquido directo.
- ✗ **Cenas pesadas y tardías:** tu digestión también necesita descansar de noche.

Alimentos de riesgo: evítalos durante la limpieza (y vigílalos siempre)

Son los que con más frecuencia introducen parásitos. Durante el tratamiento, fuera; después, solo con estas precauciones.

Alimento de riesgo	Qué hacer
Carne cruda o poco hecha	Nada de carpaccio, tartar ni punto "rojo". Cocina por completo, sobre todo cerdo y picadas.
Pescado crudo	Sushi, boquerones, ceviche: solo con congelación previa (mín. 5 días a -20 °C).
Verduras y frutas sin lavar	Lava frotando bajo el grifo; lo que comas crudo, pélalo o usa desinfectante alimentario.
Agua no tratada	Nada de fuentes, pozos ni ríos. En viajes: embotellada, sin hielo.
Lácteos sin pasteurizar	Evita leche cruda y quesos artesanales sin control sanitario.
Embutidos artesanales	Solo de origen controlado; el curado casero sin inspección es una vía clásica.

La versión mínima viable: si todo esto te abruma, quédate con tres órdenes: tus 3 cápsulas de Selvia cada mañana, 2 litros de agua y cero azúcar añadido. La alimentación debilita; Selvia limpia — juntas inclinan la balanza a tu favor.

5 Corta la reexposición: protege tu resultado

Recuerda la lección del capítulo 1: la exposición es constante. Puedes hacer un tratamiento perfecto y volver a empezar de cero si no cierras las puertas de entrada. Estos hábitos son la otra mitad de tu tratamiento — y tu seguro a largo plazo.

En tu cocina

- ✓ **Tablas separadas** para carne/pescado crudo y para el resto. Lava con agua caliente y jabón después de cada uso.
- ✓ **Cocina a temperatura completa** carnes y pescados durante todo el tratamiento.
- ✓ **Lava toda fruta y verdura** antes de que toque la encimera, aunque vayas a pelarla.
- ✓ **Descongela en la nevera**, nunca a temperatura ambiente.

En tu día a día

- ✓ **Lávate las manos con jabón 20 segundos**: antes de comer y cocinar, después del baño, de tocar dinero, animales o tierra. Es el hábito con mejor relación esfuerzo/resultado de toda esta guía.
- ✓ **Uñas cortas y limpias**: debajo de las uñas es donde los huevos viajan de la mano a la boca.
- ✓ **Cambia sábanas y toallas semanalmente** durante el tratamiento, y lávalas con agua caliente.
- ✓ **No andes descalzo** en suelos públicos húmedos ni en tierra de zonas con animales.

Si tienes mascotas

- ✓ **Mantén su calendario de desparasitación al día** (interna y externa) — pregunta a tu veterinario. Si tú te limpias y tu mascota no, el círculo no se cierra.
- ✓ **Lávate las manos después de tocarlos** y evita que laman platos, caras o heridas.
- ✓ **Recoge sus deposiciones de inmediato** y lava sus camas y mantas con frecuencia.

Cuando viajes

- ✓ **Agua embotellada siempre**, también para lavarte los dientes en destinos de riesgo. Sin hielo.
- ✓ **"Cocinado, pelado o mejor no"**: la regla de oro del viajero para fruta, verdura y comida callejera.
- ✓ **Al volver de un viaje largo**, presta atención a tu digestión las semanas siguientes: muchos contagios dan la cara meses después.

Protege también a los tuyos: los parásitos se comparten en casa. Los hábitos de esta página valen para toda la familia — manos, cocina, mascotas y ropa de cama son de todos.

Dónde encaja Selvia: por mucho que cierres puertas, la exposición nunca llega a cero. La higiene reduce lo que entra; **tu toma diaria de Selvia se ocupa de lo que aun así consigue entrar**. Las dos mitades solo funcionan juntas — y a diario.

6 El estilo de vida que lo sostiene

Una limpieza no ocurre solo en el intestino. El cuerpo repara, elimina y se reequilibra mejor cuando el resto de tu vida rema a favor. Tres pilares y unas cuantas herramientas sencillas:

Duerme 7–8 h

La reparación profunda ocurre de noche. Dormir poco frena todo lo demás.

Muévete a diario

30 min de caminata activan la digestión y el sistema linfático — la vía de salida.

Baja el estrés

El estrés altera la digestión y las defensas. Respira, camina, pantallas fuera antes de dormir.

Infusiones aliadas de la limpieza

- ✓ **Jengibre fresco en agua caliente (mañana o tarde):** activa la digestión y ayuda a sentirte más ligero.
- ✓ **Menta después de comer:** aligera la digestión después de las comidas principales.
- ✓ **Clavo y canela en infusión suave:** el clásico de la tradición antiparasitaria para las semanas de limpieza.
- ✓ **Manzanilla por la noche:** calma el sistema digestivo y ayuda a dormir — y ya sabes que dormir es la mitad de la reparación.

Recomendaciones para tu día a día

No necesitas hacerlas todas ni todas a la vez: cada una que incorpores suma a tu limpieza.

- Empieza el día con un vaso grande de agua y mantén 1,5–2 litros a lo largo del día
- Reduce el azúcar añadido todo lo que puedas
- Incluye verdura en tus comidas principales
- Camina o muévete un rato cada día
- Acuéstate a una hora que te permita descansar

Lista de la compra aliada

- ✓ Ajo, cebolla y jengibre frescos
- ✓ Semillas de calabaza
- ✓ Orégano, clavo y cúrcuma
- ✓ Verduras de hoja verde
- ✓ Piña y papaya
- ✓ Legumbres y avena
- ✓ Yogur natural o kéfir
- ✓ Infusiones (menta, jengibre, manzanilla)
- ✓ Desinfectante alimentario para verduras

Dónde encaja Selvia: ninguno de estos hábitos sustituye tu toma diaria — la multiplican. El tratamiento constante es la base; el estilo de vida, el acelerador.

El camino a partir de aquí

La eliminación es solamente el comienzo: los primeros 90 días son una parte importante de tu recorrido, pero no representan el final. El equilibrio que vas construyendo se mantiene igual que se consigue — con constancia. Tres claves:

- **Deja que Selvia siga trabajando.** A partir del día 90 empieza la etapa de Mantenimiento (capítulo 3): Selvia como rutina de protección diaria y continuidad. La exposición no se detiene — llega cada día con la comida, el agua y el contacto — así que **mantener tu toma diaria en el tiempo es lo que sostiene los resultados y evita volver al punto de partida.**
- **Mantén los hábitos de prevención del capítulo 5** — cocina, manos, mascotas y viajes. Acompañan al tratamiento cerrando las puertas de entrada.
- **Escucha a tu cuerpo:** si las señales del capítulo 1 asoman de nuevo, ya sabes leerlas — y ya sabes que la respuesta es volver a la constancia, no esperar a que pasen solas.

La regla final: la constancia que te trajo hasta aquí es la misma que te mantiene aquí. Tu cuerpo hace un trabajo profundo cada día que se lo permites — sigue dándole con qué hacerlo.

¿Dudas por el camino? Estamos aquí para ti

support@tryselvia.com · Tu bienestar es lo más importante.



*Tu cuerpo sabe limpiarse. Tu trabajo es dejar de ensuciarlo,
darle los aliados correctos — y no dejar de dárselos.*

— El equipo de Selvia

Ebook de carácter informativo y educativo sobre bienestar natural. No está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades, y no sustituye una dieta equilibrada ni el consejo de un profesional sanitario. Si sospechas una infección parasitaria activa o presentas síntomas persistentes, acude a tu médico. Embarazo, lactancia, medicación o condición médica: consulta antes de comenzar cualquier limpieza. © 2026 Selvia · SCALE ROAS LLC, 30 North Gould Street, STE R, Sheridan, WY 82801 US.