

Plantas No Pastillas Club

Newsletter for the Community which agrees Earthling Lives Matter... Volume 1, Issue 1 April 2022

Chief Editors: **Newark, NJ**
Carmen Rojas
Marieliz Monclova

Contents:
Roots... Secret to Health
Stem... D'Fai Story
Leaf... Lillie in the Valley Story
Flower... Yoni Luv Story
Fruit... Benefits of Black Seed Oil
Hits of the Month... "Quote"
Team Update... Love your Liver
Challenge
Tree... Pop Up Shops

► ROOTS- Secret to Health By

Marieliz Monclova (Parent, Certified Holistic Health Coach) The power to improve your health is in your hands! The power to feel better is truly simple! The Secret to Health is that the body is self-healing. When you provide the body the environment necessary to heal, you will feel better. I suggest that we follow these four simple steps to feel better. The first is to meditate as

meditation will fortify your mind. The second is to exercise, and move your body. The third is to Nourish*** your body with plenty of vegetables and fruits. The fourth is to avoid toxins or do a cleanse for your body. (Nourish*** is a blend provided by the Plantas No Pastillas Club Each scoop of NOURISH has an ORAC value equal to the antioxidant power of over 7 servings of fruits and vegetables, making it quite possibly the best multivitamin on the planet! ¡El poder de mejorar tu salud está en tus manos! ¡El poder de sentirse mejor es verdaderamente simple! El secreto de la salud es que el cuerpo se cura a sí mismo. Cuando proporcionas al cuerpo el entorno necesario para sanar, te sentirás mejor. Sugiero que sigamos estos cuatro sencillos pasos para sentirnos mejor. La primera es meditar, ya que la meditación fortalecerá tu mente. La segunda es hacer ejercicio, y mover tu cuerpo. La tercera es nutrir (Nourish)*** tu cuerpo con muchas verduras y frutas. El cuarto es evitar toxinas o hacer una limpieza de tu cuerpo. (Nourish*** es una mezcla proporcionada por el Club Plantas No Pastillas Cada cucharada de NOURISH tiene un valor ORAC equivalente al poder antioxidante de más de 7 porciones de frutas y verduras, lo que lo convierte en el mejor multivitamínico del planeta.



meditation will fortify your mind. The second is to exercise, and move your body. The third is to Nourish*** your body with plenty of vegetables and fruits. The fourth is to avoid toxins or do a cleanse for your body. (Nourish*** is a blend provided by the Plantas No Pastillas Club Each scoop of NOURISH has an ORAC value equal to the antioxidant power of over 7 servings of fruits and vegetables, making it quite possibly the best multivitamin on the planet! ¡El poder de mejorar tu salud está en tus manos! ¡El poder de sentirse mejor es verdaderamente simple! El secreto de la salud es que el cuerpo se cura a sí mismo. Cuando proporcionas al cuerpo el entorno necesario para sanar, te sentirás mejor. Sugiero que sigamos estos cuatro sencillos pasos para sentirnos mejor. La primera es meditar, ya que la meditación fortalecerá tu mente. La segunda es hacer ejercicio, y mover tu cuerpo. La tercera es nutrir (Nourish)*** tu cuerpo con muchas verduras y frutas. El cuarto es evitar toxinas o hacer una limpieza de tu cuerpo. (Nourish*** es una mezcla proporcionada por el Club Plantas No Pastillas Cada cucharada de NOURISH tiene un valor ORAC equivalente al poder antioxidante de más de 7 porciones de frutas y verduras, lo que lo convierte en el mejor multivitamínico del planeta.

■ STEM- D'FAI LLC By

Jannet (Parent, D'Fai Founder) I am Jannet

the skin care formulator for D'Fai LLC. The product line has no alcohol, no artificial ingredients, and its vegan. You can follow me in instagram @_d_fai and visit my page at dfaillc.com. I started the business because I always had an interest in skincare and making them affordable for everyone. My favorite product is the Jasmine Facial Kit. I love the relaxing scent of Jasmine and the many benefits that the ingredients provide to the skin. Soy Jannet, la formuladora del cuidado de la piel de D'Fai LLC. La línea de productos no tiene alcohol, ni ingredientes artificiales, y es vegana. Puedes seguirme en instagram @_d_fai y visitar mi página en dfaillc.com. Empecé el negocio porque



siempre me interesó el cuidado de la piel y hacerlo asumible para todos. Mi producto favorito es el Jasmine Facial Kit. Me encanta el aroma relajante del Jazmín y los muchos beneficios que los ingredientes le brindan a la piel.

■ LEAF- Lillie in the Valley By Janine (Parent, Founder of Lillies Luxuries)

I'm Janine and I started my business on February 2nd, 2020. I started my business because I felt my ancestors pushing me to make magical oils. My favorite product is my Turmeric Kit I love helping myself and others clear their skin and bring out their natural glow. You can follow my instagram @lillies_luxury Soy Janine y comencé mi negocio el 2 de febrero de 2020. Empecé mi negocio porque sentí que mis antepasados me empujaban a hacer aceites mágicos. Mi producto favorito es mi kit de cúrcuma. Me encanta ayudarme a mí y a otros a aclarar su piel y resaltar su brillo natural.



Siempre me interesó el cuidado de la piel y hacerlo asumible para todos. Mi producto favorito es el Jasmine Facial Kit. Me encanta el aroma relajante del Jazmín y los muchos beneficios que los ingredientes le brindan a la piel.

■ Flowers- YONI LUV By

Misty Blu (Founder of Yoni Luv LLC) I started my business in the middle of the pandemic because jobs was shutting down and I didn't want to depend on one source of income. I was certain

that with all the shut down of business that a job was going to be taken from me at anytime. I no longer wanted to make someone else rich when I can dedicate that same hard work and effort into my own business. I have four favorite products within my business but the one that tops it all is my herbs. I love the herbs because I know it's 100% natural, it helps cleanse my womb, and it eliminates my cramps. Empecé mi negocio en medio de la pandemia porque los trabajos se estaban cerrando y no quería depender de una sola fuente de ingresos. Estaba seguro de que con todo el cierre del negocio me iban a quitar un trabajo en cualquier momento. Ya no quería hacer rico a alguien más cuando puedo dedicar ese mismo trabajo duro y esfuerzo a mi propio negocio. Tengo cuatro productos favoritos dentro de mi negocio, pero el que lo supera todo son mis hierbas. Me encantan las hierbas porque sé que son 100% naturales, me ayudan a limpiar la matriz y me quitan los calambres. Visit www.yoniluv.org



that with all the shut down of business that a job was going to be taken from me at anytime. I no longer wanted to make someone else rich when I can dedicate that same hard work and effort into my own business. I have four favorite products within my business but the one that tops it all is my herbs. I love the herbs because I know it's 100% natural, it helps cleanse my womb, and it eliminates my cramps. Empecé mi negocio en medio de la pandemia porque los trabajos se estaban cerrando y no quería depender de una sola fuente de ingresos. Estaba seguro de que con todo el cierre del negocio me iban a quitar un trabajo en cualquier momento. Ya no quería hacer rico a alguien más cuando puedo dedicar ese mismo trabajo duro y esfuerzo a mi propio negocio. Tengo cuatro productos favoritos dentro de mi negocio, pero el que lo supera todo son mis hierbas. Me encantan las hierbas porque sé que son 100% naturales, me ayudan a limpiar la matriz y me quitan los calambres. Visit www.yoniluv.org

comedy

son: I brought a pair of trousers the other day
father: well why aren't you wearing them?
son: because I can't find them



hijo: traje a par de pantalones del camuflaje el otro día
padre: ¿por qué usted no los están usando?
hijo: porque no puedo encontrarlos

△ Fruit - Benefits of Black Seed Oil!

There are hundreds of medical studies supporting the statements below. Hay cientos de estudios médicos que respaldan las declaraciones a continuación.

12 Beneficios de Aceite de Semilla Negra



#plantasnopastillas

1. Ayuda a Perder Peso
2. Bueno Para la Salud Cardíaca
3. elimina el acné
4. embellece la piel con efecto antienviejimiento
5. crecimiento saludable del cabello fuerte
6. bueno para la salud del hígado
7. aumentar la inmunidad
8. bueno para controlar la diabetes
9. equilibrar las hormonas
10. mata las células cancerosas
11. ayuda a mejorar la salud de los huesos
12. Buena para la salud respiratoria

HIT OF THE MONTH "Quote" By Marieliz Monclova (Parent, Certified Holistic Health Coach)

"The aim of education should be rather to teach us how to think, than what to think - rather to improve our minds, so as to enable us to think for ourselves, than to load the memory with thoughts of other men. ~ Bill Beattie

La meta de la educación debe ser algo enseñarnos cómo pensar, que qué a pensar - algo mejorar nuestras mentes, para permitirnos pensar para nosotros mismos, que cargar la memoria con pensamientos de otros hombres. Bill Beattie

TEAM UPDATE- Love your Liver

Challenge By Marieliz Monclova (Parent, Certified Holistic Health Coach) The liver challenge is a 3 day liver cleanse because the liver is one of our body's first line of defense, acting as a filter to prevent toxins and other substances from passing into the bloodstream. Both the largest organ and gland in our body, the liver has a right and left lobe and is protected by the rib cage. The liver does not act alone; the gall bladder, along with the pancreas and intestines, digest, absorb, and process food. Filtered blood comes from the digestive tract as the liver detoxifies chemicals and makes protein, important to blood clotting. The colon will flush out the toxins as the kidneys will filter and eliminate through urine. The goal of the 3-day liver cleanse is to improve health through cleansing the whole body and hydrating. For the entire 3-step process to do a liver cleanse, get in touch with me, send me a message on [facebook.com/monclovahealth](https://www.facebook.com/monclovahealth).

El desafío hepático es una limpieza hepática de 3 días porque el hígado es una de las primeras líneas de defensa de nuestro cuerpo, ya que actúa como un filtro para evitar que las toxinas y otras sustancias pasen al torrente sanguíneo. Tanto el órgano como la glándula más grande de nuestro cuerpo, el hígado tiene un lóbulo derecho e izquierdo y está protegido por la caja torácica. El hígado no actúa solo; la vesícula biliar, junto con el páncreas y los intestinos, digieren, absorben y procesan los alimentos. La sangre filtrada proviene del tracto digestivo a medida que el hígado desintoxica los químicos y produce proteínas, importantes para la coagulación de la sangre. El colon eliminará las toxinas mientras los riñones filtran y eliminan a través de la orina. El objetivo de la limpieza del hígado de 3 días es mejorar la salud a través de la limpieza e hidratación de todo el cuerpo. Para todo el proceso de 3 pasos para hacer una limpieza de hígado, comuníquese conmigo, envíeme un mensaje en [facebook.com/monclovahealth](https://www.facebook.com/monclovahealth).

SEEDS--

By Carmen Rojas (Parent, Precious Accessories with Carmen VIP)- Exhortacion - Ojos que leen, necesitamos personas comprometidas con la educación y comunidad. Para

que mejore nuestra comunidad debemos comenzar con nuestros valores y apreciación a lo nuestro. La Comunidad necesita más activación. Animate!

Encouragement - Eyes that read, we need people committed to education and community. To improve our community we must start with our values and appreciation to ourselves. Cheer up!

[facebook.com/monclovahealth](https://www.facebook.com/monclovahealth)

PLAYERS IN THE FIELD! - TREE-POP UP SHOP- April Fools Pop Up



to meet at Italian Family Coop, 282 Parker Ave, Clifton, NJ 07011, on Sunday, April 3, 2022, at 1:00 pm to 5:00 pm. Come and have some fun and Support Small Business! Family Friendly Event! Music, Food, Raffles. Free Entrance to the Public.

Easter Pop up Shop on Saturday, April 16, 2022 from 1 pm to 6 pm at Saddle Brook, New Jersey. Cash Bar Available, Handicap Accessible.

"Get Some Grub" Pop Up Shop, Food and Sweets Vendors Wanted! May 29, 2022 from 2 pm to 6 pm. Send message in instagram to @_d_fai for more information.

Advertisement!

Join Plantas No Pastillas Club
www.plantasnopastillas.club

We are looking for people that care about ingredients, want to make side money, and or want to improve their health. Estamos buscando personas que se preocupen por los ingredientes, que quieran ganar dinero adicional o que quieran mejorar su salud.

Tienes un negocio, un lugar para rentar, necesitas mandar un mensaje a la comunidad de la Nueva Jersey y Puerto Rico, y donde mas alcance esto; ¡Solo cuesta \$15 por este espacio! Por 3 meses \$35.00! ¡Apúrese!

YOUR AD GOES HERE!

Reach a COMMUNITY that wants to improve their health, breath fresh air, and have their best day!

Send a text to: 862-899-8292

GROUNDING—Back to Earth

I am Monclova Health Coach, and I never planned to execute Plantas No Pastillas on my own, and I didn't start



this by myself. It began over 12 years ago with a twitter conversation, where I committed myself to start a community garden. I am still here, and I'm ready once again to recruit and enroll others who are willing to still work with me

locally and globally. There is an URGENT need to have fresh food, natural food, and to be able to sustain ourselves in this economy. While I intend to continue to garden, because to me was a way to show the world that we can cultivate fresh food, and we don't need to continuously go to the supermarket. Food grows easily with very little effort, why are we struggling in 9 to 5 jobs where we feel dissatisfied promoting someone else's agenda, and we are still unhealthy and dissatisfied. We are in a boat to pharmaceutical land, looking for magic pills, and getting sicker and sicker. Our kids today need to learn where they food comes from, and how to really have a good QUALITY life. The CLUB for me is a place where I can use as an education tool, not just for the community, but for myself. Therein lies the biggest challenge. I have NO CLUE how to grow, but I have to pull thru with this. I know how to communicate, stay healthy, and have tons of plant love and energy! My relationship with food has changed over the years, we need more than food to survive, but better quality relationships, hugs, and fresh air! Soy Health Coach de Monclova, y nunca planeé ejecutar Plantas No Pastillas por mi cuenta, y no comencé esto por mi cuenta. Comenzó hace más de 12 años con una conversación en Twitter, donde me comprometí a iniciar un jardín comunitario. Todavía estoy aquí y estoy listo una vez más para reclutar e inscribir a otros que estén dispuestos a seguir trabajando conmigo a nivel local y global. Hay una necesidad URGENTE de tener alimentos frescos, alimentos naturales, y poder sostenernos en esta economía. Si bien tengo la intención de continuar con la jardinería, porque para mí fue una forma de mostrarle al mundo que podemos cultivar alimentos frescos y no necesitamos ir continuamente al supermercado. La comida crece fácilmente con muy poco esfuerzo, ¿por qué estamos luchando en trabajos de 9 a 5 en los que nos sentimos insatisfechos promoviendo la agenda de otra persona, y todavía estamos insalubres e insatisfechos? Estamos en un bote hacia la tierra farmacéutica, buscando píldoras mágicas y enfermado cada vez más. Nuestros niños de hoy necesitan aprender de dónde provienen los alimentos y cómo tener una vida de buena CALIDAD. El CLUB para mí es un lugar que puedo usar como herramienta educativa, no solo para la comunidad, sino para mí misma. Ahí está el mayor desafío. No tengo idea de cómo crecer, pero tengo que salir adelante con esto. ¡Sé cómo comunicarme, mantenerme saludable y tener toneladas de energía y amor por las plantas! Mi relación con la comida ha cambiado con los años, necesitamos más que comida para sobrevivir, ¡relaciones de mejor calidad, abrazos y aire fresco!