

CANELA

Cinnamomum sp

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

La Canela es una hierba cálida que actúa principalmente sobre los meridianos del corazón, riñón, bazo e hígado. Se usa para tonificar y calentar el centro del cuerpo y dispersar el frío interno. Es especialmente útil en casos de extremidades frías, fatiga, digestión lenta. También se emplea para activar la circulación sanguínea y aliviar dolores menstruales asociados al frío. Es rica en compuestos bioactivos como el cinamaldehído y los polifenoles, que le otorgan propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antimicrobianas. Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre al mejorar la sensibilidad a la insulina y ralentizar la absorción de carbohidratos. También tiene efectos digestivos, favoreciendo la secreción de enzimas y reduciendo la hinchazón.

La canela aporta calidez, estabilidad y confort emocional. Se asocia con la sensación de seguridad y protección, ayudando a disipar la frialdad emocional, la tristeza y la falta de motivación. Se considera una hierba que despierta el deseo y la pasión, promoviendo la conexión con la energía vital. Es útil en momentos de agotamiento emocional, proporcionando una sensación de bienestar y equilibrio.

LAS PLANTAS ACTÚAN DE FORMA LENTA PERO PROFUNDA, POR LO QUE ES CLAVE LA CONSTANCIA Y LA PACIENCIA. PRESTA ATENCIÓN A LOS CAMBIOS EN TU CUERPO SIN ESPERAR EFECTOS INMEDIATOS.

Indicaciones para la toma: Si presentas alguna de las condiciones mencionadas, lo ideal es iniciar un tratamiento con la planta durante tres meses para integrar sus beneficios de manera efectiva. Realizando tomas diarias durante 28 días, seguido de un periodo de descanso de una semana. Retoma nuevamente repitiendo estos tiempos de toma y de descanso hasta completar tres meses.

CANELA

Cinnamomum sp

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

FORMA DE CONSUMO

Vía oral, ya sea sublingual o diluida en medio vaso de agua o infusión.

DOSIS DE CONSUMO

Para calcular la dosis divide tu peso en Kg entre 2 → Ese es el número de gotas diarias. *Ejemplo: Si pesas 50 kg, la dosis diaria será 25 gotas.*

FRECUENCIA DE TOMA

Idealmente, divide la dosis en dos tomas al día (mañana y tarde). Si te resulta difícil, puedes tomarla en una única dosis en ayunas.

MOMENTO DE LA TOMA

Consumir en ayunas o al menos **30 minutos** antes o después de las comidas.



Consejo para un consumo adecuado: Anota en tu calendario la fecha de inicio y los tiempos de descanso para no pasarlos por alto. Programa un recordatorio en tu celular para la toma diaria y mantén el extracto a la mano.



Recordatorio: La medicina de las plantas no funciona como las pastillas. Además de su química, su poder reside en la constancia y en la intención con la que la tomas. Cada planta es un botiquín lleno de propiedades. Será tu disposición interna y la consciencia con la cual la tomas, la que aportará gran ayuda al proceso. Antes de cada toma, activa las plantas con tu intención: *cuéntales por qué la tomas y qué esperas recibir de ellas. Finalmente agradece por su medicina.*



Ingredientes: Agua purificada, alcohol potable, *Cinnamomum sp*



Precauciones: Evitar en casos de úlceras gástricas o reflujo, ya que su efecto estimulante puede irritar la mucosa digestiva. No debe consumirse en grandes cantidades durante el embarazo, ya que puede estimular contracciones uterinas. Puede potenciar el efecto de anticoagulantes y medicamentos hipoglucemiantes, por lo que se recomienda precaución en personas con problemas de coagulación o diabetes.



GRACIAS POR UNIRTE A NUESTRA MISIÓN DE SANAR Y NUTRIR EL CUERPO Y EL ALMA A TRAVÉS DE LA MEDICINA DE LAS PLANTAS. TU CONFIANZA ES UN REGALO PARA NOSOTROS