

CILANTRO

Coriandrum sativum

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

El cilantro es rico en antioxidantes, aceites esenciales, flavonoides y minerales que le otorgan múltiples beneficios para la salud.

A nivel desintoxicante, se ha estudiado por su capacidad para quelar y eliminar metales pesados como el mercurio, plomo y aluminio del organismo. Sus compuestos bioactivos, como los polifenoles y terpenos, favorecen la movilización de estos metales desde los tejidos hacia la sangre para ser excretados a través de la orina y las heces. Se suele combinar con la chlorella para potenciar este efecto.

En el sistema digestivo, el cilantro estimula la producción de enzimas digestivas y bilis, favoreciendo la digestión y evitando la hinchazón, gases y cólicos. Su efecto carminativo ayuda a reducir la fermentación intestinal y alivia molestias digestivas leves. También tiene actividad antimicrobiana contra bacterias como *Helicobacter pylori*, relacionadas con problemas gástricos y úlceras.

En el sistema nervioso, su acción ansiolítica y relajante ha sido estudiada en la reducción del estrés y la ansiedad. Se cree que ciertos compuestos del cilantro pueden modular neurotransmisores como el GABA, promoviendo un efecto calmante sin causar sedación excesiva.

A nivel cardiovascular y metabólico, el cilantro contribuye a la reducción del colesterol LDL y los triglicéridos, al tiempo que mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre. Su acción antioxidante protege contra el daño oxidativo en los vasos sanguíneos, favoreciendo la salud cardiovascular.

En el sistema inmunológico, sus propiedades antimicrobianas lo hacen útil para combatir infecciones bacterianas y fúngicas. Su alto contenido en vitamina C y antioxidantes ayuda a fortalecer las defensas del organismo y reducir la inflamación crónica.

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.

CILANTRO

Coriandrum sativum



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.



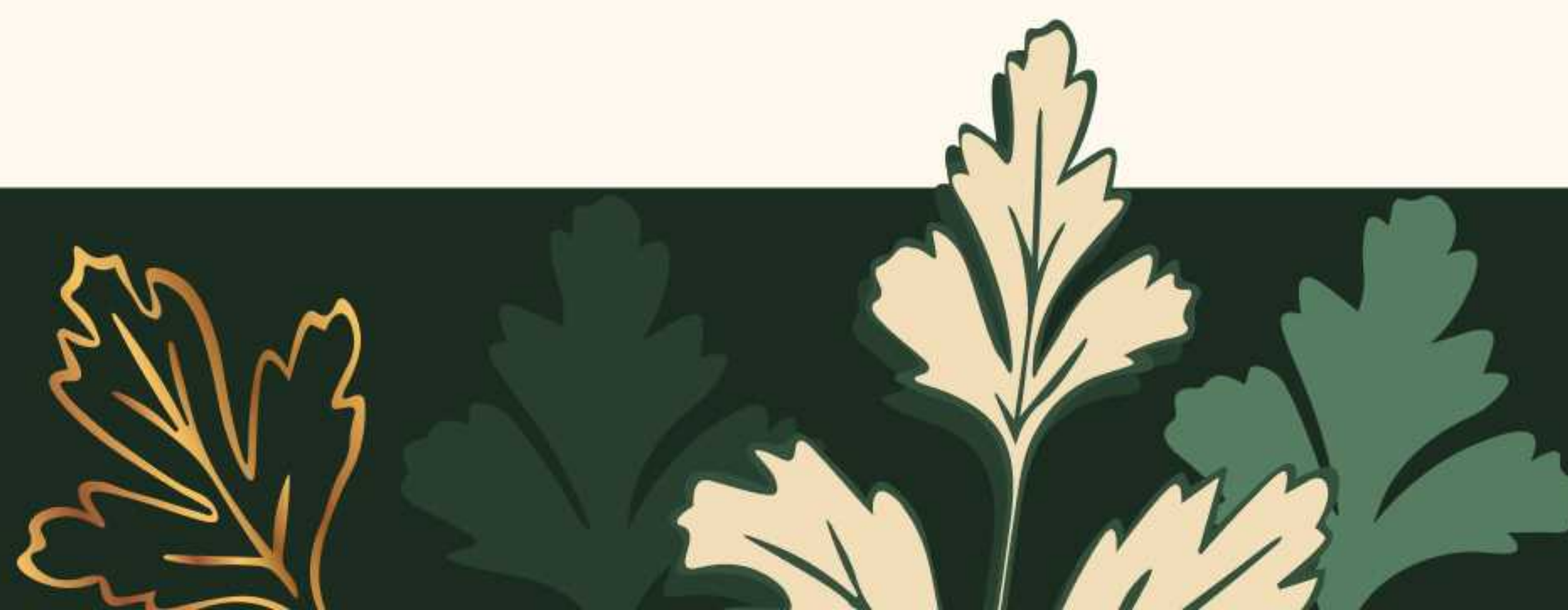
Recordatorio: La medicina de las plantas no funciona como las pastillas. Además de su química, su poder reside en la constancia y en la intención con la que la tomas. Cada planta es un botiquín lleno de propiedades. Será tu disposición interna y la consciencia con la cual la tomas, la que aportará gran 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, *Coriandrum sativum*.



Precauciones: Puede causar reacciones alérgicas en personas sensibles. Puede interferir con medicamentos anticoagulantes y afectar la presión arterial en personas con tendencia a la hipotensión. Su consumo en grandes cantidades no es recomendable en el embarazo. Si presentas algún síntoma adverso, suspender su consumo.



CILANTRO

Coriandrum sativum

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

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.



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

