

JENGIBRE

Zingiber officinale

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

El **Jengibre** es una hierba cálida que actúa principalmente sobre los meridianos del Pulmón, Bazo y Estómago. Se usa para dispersar el frío, activar la circulación del Qi y la sangre, y fortalecer el sistema digestivo. Es especialmente útil en casos de resfriados, digestión lenta, náuseas y fatiga. El jengibre es un potente antiinflamatorio y antioxidante gracias a su contenido en gingeroles y shogaoles. Su capacidad para estimular la digestión lo hace útil en casos de dispepsia, náuseas y mareos. Tiene propiedades circulatorias, ayudando a mejorar el flujo sanguíneo y reduciendo la formación de coágulos. Además, posee efectos inmunomoduladores, lo que lo convierte en un aliado contra infecciones y procesos inflamatorios crónicos.

A nivel emocional es una planta que aporta calor interno, fuerza y determinación. Tradicionalmente, se ha considerado una hierba que despierta la vitalidad y el coraje, disipando la apatía y el letargo emocional. Es ideal para momentos en los que se necesita energía, motivación y un empuje extra para actuar. Su calidez también ayuda a aliviar el miedo y la inseguridad, proporcionando estabilidad emocional y confianza.

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.

JENGIBRE

Zingiber officinale

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, *Zingiber officinale*.



Precauciones: Evitar en casos de úlceras gástricas, reflujo severo o gastritis. Puede aumentar la presión arterial en personas sensibles, por lo que debe consumirse con precaución en casos de hipertensión. Puede potenciar el efecto de anticoagulantes y medicamentos para la diabetes, por lo que se recomienda supervisión médica en estos casos. Evitar en el embarazo.



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