

MANZANILLA

Matricaria chamomilla

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

La manzanilla actúa sobre los meridianos del Hígado, Bazo y Estómago, ayudando a equilibrar el Qi del Hígado, liberar tensiones y calmar el Shen (mente/espíritu). Es reconocida por su acción antiinflamatoria, digestiva, sedante, antimicrobiana y cicatrizante, atribuida a compuestos como flavonoides, cumarinas, bisabolol y matricinas. Su efecto protector sobre el sistema digestivo ayuda a calmar irritaciones gástricas, aliviar síntomas de gastritis, úlceras y colitis, y reducir espasmos intestinales y acumulación de gases.

En el sistema nervioso, actúa como un sedante suave que ayuda a reducir la ansiedad, el estrés y el insomnio, gracias a su contenido en apigenina, que modula los receptores GABA del cerebro. También fortalece el sistema inmunológico por su acción antimicrobiana y antivírica, útil en casos de resfriados, gripes y procesos febriles.

Su efecto antiinflamatorio y analgésico la hace beneficiosa para aliviar dolores menstruales, musculares y articulares. En el ámbito hepático, estimula la función del hígado y contribuye a la eliminación de toxinas, favoreciendo la depuración del organismo.

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.

MANZANILLA

Matricaria chamomilla

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, *Matricaria chamomilla*.



Precauciones: No consumir en estado de embarazo. No debe ser consumida por personas alérgicas a las plantas de la familia Asteraceae. Puede potenciar el efecto de anticoagulantes y sedantes, por lo que debe usarse con precaución en personas que toman estos medicamentos. No recomendada en embarazo y lactancia. Respetar los descansos en su consumo pues puede generar tolerancia. Si presentas algún síntoma adverso, suspender su consumo.



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