

MENTA

Mentha sp

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

La menta es una hierba de naturaleza fresca y sabor picante, utilizada para liberar el viento-calor, despejar la cabeza y los ojos, y aliviar la congestión. Se asocia con los meridianos de Pulmón e Hígado, ayudando a calmar el estrés, la irritabilidad y la tensión emocional. Es rica en mentol, un compuesto con efectos analgésicos, antiinflamatorios y antiespasmódicos. Se utiliza para aliviar problemas digestivos como indigestión, gases y síndrome de intestino irritable.

También tiene propiedades expectorantes, aliviando la congestión y la tos. Su acción relajante sobre el músculo liso la hace útil para dolores menstruales y cólicos. Además, su efecto vasodilatador ayuda a reducir el dolor de cabeza y la fatiga mental, promoviendo un estado de alerta y concentración. A nivel emocional, ayuda a refrescar la mente, disipar la confusión y mejorar la claridad mental.

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.

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.

MENTA

Mentha sp

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO



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, *Mentha sp*.



Precauciones: No recomendada en casos de reflujo gastroesofágico, úlceras gástricas o cálculos biliares. Puede disminuir la producción de leche en lactancia. 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

