

# MILENRAMA

*Achillea millefolium*

LINEA HERBAL  
EXTRACTO BOTÁNICO

**La milenrama** es una planta de naturaleza templada y sabor amargo y picante. Se asocia principalmente con los meridianos de Hígado, Bazo y Riñón. Su acción principal es mover la sangre y regular la circulación, por lo que se utiliza en casos de estancamiento sanguíneo, especialmente en el útero. La milenrama es una planta rica en flavonoides, lactonas sesquiterpénicas, alcaloides, taninos y aceites esenciales, que le otorgan propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas, cicatrizantes y digestivas.

A nivel circulatorio, es un excelente regulador de la circulación sanguínea, ayudando a mejorar el flujo sanguíneo y reducir la presión arterial. Su acción antiinflamatoria sobre los vasos sanguíneos la hace útil en casos de varices y hemorroides.

En el sistema reproductivo femenino, es conocida por su capacidad para regular el ciclo menstrual. Favorece la circulación en el útero y ayuda a reducir cólicos menstruales, sangrados abundantes o irregulares. También se ha utilizado tradicionalmente para aliviar los síntomas de la menopausia.

En el sistema digestivo, estimula la producción de jugos gástricos y biliares, favoreciendo la digestión y previniendo la formación de gases. Su acción antiespasmódica ayuda a aliviar cólicos intestinales y problemas digestivos asociados al estrés.

A nivel antiinflamatorio y cicatrizante, sus compuestos ayudan a regenerar tejidos y aliviar inflamaciones internas y externas. Se usa en heridas, úlceras y afecciones de la piel como eccemas y dermatitis.

En el sistema urinario, su efecto diurético y antimicrobiano la hace útil en el tratamiento de infecciones urinarias, ayudando a eliminar bacterias y reducir la inflamación en la vejiga y los riñones.

**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.

# MILENRAMA

*Achillea millefolium*

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, *Achillea millefolium*.



**Precauciones:** No se recomienda su uso en mujeres embarazadas, ya que estimula la circulación en el útero. Puede causar reacciones alérgicas en personas sensibles a plantas de la familia Asteraceae. Su uso prolongado en grandes dosis puede afectar la función hepática o interactuar con anticoagulantes, debido a su efecto sobre la circulación sanguínea. 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