

PASSIFLORA

Passiflora edulis

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

La **passiflora** se asocia con la armonización del Shen (mente/espíritu). Es considerada una planta que nutre el Corazón y equilibra el Qi cuando hay estrés o emociones reprimidas, favoreciendo la serenidad y el descanso profundo. Es conocida por sus propiedades sedantes y ansiolíticas, debido a la presencia de flavonoides, alcaloides y maltol, que actúan sobre el sistema nervioso central aumentando los niveles de ácido gamma-aminobutírico (GABA), un neurotransmisor que reduce la actividad neuronal excesiva y promueve la relajación. Es utilizada para tratar el insomnio, el estrés, la ansiedad y la irritabilidad. También posee efectos antiespasmódicos, ayudando a relajar la musculatura lisa del tracto digestivo, por lo que es útil en casos de colon irritable, espasmos estomacales y síntomas relacionados con la tensión emocional.

Además, se le atribuyen propiedades analgésicas suaves y antihipertensivas, ya que favorece la vasodilatación y mejora la circulación, contribuyendo a reducir la presión arterial. Se ha estudiado su capacidad para aliviar síntomas de la menopausia, especialmente el insomnio y la ansiedad relacionados con los cambios hormonales.

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.

PASSIFLORA

Passiflora edulis

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, *Passiflora edulis*



Precauciones: No recomendada en embarazo y lactancia sin supervisión médica. Puede potenciar el efecto de medicamentos sedantes, ansiolíticos o anticoagulantes. En dosis muy altas puede generar somnolencia o alteraciones en la presión arterial. 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