

ROMERO

Rosmarinus officinalis



LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

El Romero se asocia con los meridianos del corazón, hígado y bazo. Se considera una hierba cálida que mueve la energía estancada (Qi), promueve la circulación sanguínea y fortalece el Shen (*mente/espíritu*), ayudando a mejorar la claridad mental, reducir la fatiga y estabilizar las emociones. También se usa para calentar el cuerpo y dispersar el frío, lo que lo hace útil en casos de digestión lenta. El romero es un potente antioxidante y antiinflamatorio gracias a su contenido en ácido rosmarínico, carnosol y carnosolida. Estimula la circulación sanguínea y es útil en casos de fatiga mental, baja concentración y migrañas. Su acción hepatoprotectora favorece la función del hígado y la digestión de grasas, mientras que su efecto diurético ayuda a eliminar toxinas. También tiene propiedades antimicrobianas, expectorantes y antiespasmódicas, beneficiosas en afecciones respiratorias.

El Romero es conocido por su capacidad para elevar el ánimo, disipar la confusión mental y fortalecer la memoria. Tradicionalmente, se ha utilizado como un tónico para el sistema nervioso, ayudando a aliviar el estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional. Se dice que su aroma estimula el coraje y la confianza en uno mismo, promoviendo una actitud más centrada y enfocada. Es una planta ideal para momentos de letargo emocional, indecisión o cuando se necesita recuperar la vitalidad interior.

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.



ROMERO

Rosmarinus officinalis

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, *Rosmarinus officinalis*.



Precauciones: No se recomienda en embarazo ni lactancia. Puede elevar la presión arterial, por lo que debe evitarse en casos de hipertensión no controlada. No se debe combinar con anticoagulantes ni medicamentos para la hipertensión sin supervisión médica.



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