

RUDA

Ruta graveolens

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

La ruda es una planta de naturaleza cálida y sabor amargo y picante. Se asocia con los meridianos de hígado, riñón y bazo. Se utiliza para movilizar el Qi del Hígado y la Sangre, ayudando a aliviar el estancamiento que puede causar cólicos menstruales, inflamación y tensión emocional. También se considera una planta con propiedades protectoras y purificadoras, ayudando a eliminar bloqueos energéticos.

La ruda contiene flavonoides, alcaloides, cumarinas y aceites esenciales con propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas, emenagogas y digestivas. A nivel sistema reproductivo femenino, es conocida por su capacidad emenagoga, lo que significa que estimula la menstruación. Se usa tradicionalmente para aliviar cólicos menstruales y regular ciclos irregulares, aunque su uso debe ser controlado debido a su potencial abortivo.

En el sistema digestivo, la ruda tiene propiedades carminativas y tónicas que favorecen la digestión, estimulan el apetito y reducen la formación de gases. También ayuda a calmar espasmos intestinales y alivia malestares digestivos leves. A nivel circulatorio, mejora la circulación sanguínea y fortalece los capilares, siendo útil en casos de varices y fragilidad capilar. Sus flavonoides tienen un efecto protector sobre los vasos sanguíneos.

En el sistema nervioso, su acción sedante y relajante ayuda en casos de nerviosismo, ansiedad e insomnio leve. También se ha usado tradicionalmente para aliviar dolores de cabeza por tensión.

A nivel antimicrobiano y antiparasitario, tiene propiedades antifúngicas y antibacterianas, usándose en infecciones leves y en la eliminación de parásitos intestinales.

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.

RUDA

Ruta graveolens

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, *Ruta graveolens*.



Precauciones: Debe consumirse con precaución y sin exceder las dosis recomendadas. No consumir en el embarazo, ya que tiene un alto riesgo abortivo. No se recomienda en lactancia ni en niños pequeños. También puede interactuar con medicamentos anticoagulantes y sedantes. 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