

Curcuma longa:

La cúrcuma es ampliamente reconocida por sus potentes propiedades antiinflamatorias, atribuidas principalmente a la curcumina, su principal compuesto activo. La curcumina modula múltiples vías inflamatorias en el cuerpo, inhibiendo la actividad de factores proinflamatorios y las citocinas inflamatorias. Esto la convierte en un agente efectivo en la reducción de inflamación crónica y en el manejo de enfermedades inflamatorias sistémicas. Ayuda a reducir la inflamación en trastornos como la artritis reumatoide y la osteoartritis, su uso prolongado puede disminuir el dolor articular y la rigidez matutina. Útil en el tratamiento de enfermedades inflamatorias intestinales como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn, reduciendo la inflamación del revestimiento intestinal y ayudando a restaurar la función de la mucosa. Posee propiedades neuroprotectoras, ayudando a reducir el estrés oxidativo y la inflamación en el cerebro, lo que podría retrasar el deterioro cognitivo.

Matricaria chamomilla:

La manzanilla es una planta con propiedades antiinflamatorias bien documentadas, atribuibles principalmente a sus flavonoides, como la apigenina, y a sus aceites esenciales ricos en bisabolol y matricina. Estos compuestos modulan la respuesta inflamatoria al inhibir la producción de prostaglandinas y citoquinas inflamatorias, ayudando a reducir la inflamación en diversas partes del cuerpo. Es especialmente efectiva en la inflamación del tracto gastrointestinal. Se utiliza para tratar gastritis, colitis y el síndrome del intestino irritable (SII), ya que relaja el músculo liso intestinal, reduce espasmos y alivia la inflamación en la mucosa digestiva.

Piper nigrum:

La pimienta negra es rica en piperina, su principal principio activo, responsable de su sabor picante y de gran parte de sus beneficios terapéuticos. La piperina modula las respuestas inflamatorias al inhibir la producción de citoquinas proinflamatorias y reducir el estrés oxidativo. Se considera que la pimienta ayuda a disipar el estancamiento emocional, promoviendo claridad y energía mental. Es una planta que aporta calidez y dinamismo, útil para personas con letargo, falta de motivación o estados depresivos relacionados con frío interno. En esta medicina hace sinergia con la curcuma, ayudando a potenciar su acción.

Zingiber officinale:

El jengibre es rico en gingeroles y shogaoles, compuestos con fuertes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Los gingeroles inhiben la producción de citoquinas proinflamatorias y reducen el estrés oxidativo, siendo especialmente útil en la artritis, enfermedades inflamatorias intestinales y otros trastornos crónicos. Tiene efecto analgésico, refuerza las defensas y mejora la circulación. A nivel emocional, el jengibre se asocia con la activación del fuego interno, ayudando a disipar la apatía, la tristeza y la falta de energía. Es útil para personas con desmotivación, frío emocional o dificultades para poner en acción sus proyectos y deseos.

Rosmarinus officinalis:

El romero es rico en ácido rosmarínico, carnosol y carnosolato, compuestos con potente acción antiinflamatoria y antioxidante. Suprime la producción de mediadores inflamatorios como las prostaglandinas y el factor de necrosis tumoral, reduciendo la inflamación en enfermedades articulares como la artritis. A nivel emocional, el romero es una hierba que estimula la claridad y la vitalidad, ayudando a disipar la confusión mental, el agotamiento y la melancolía. En Medicina Tradicional China MTC, también se usa para fortalecer el Shen (mente/espíritu), aportando mayor determinación y enfoque.

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.



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, *Curcuma longa*, *Matricaria chamomilla*, *Piper nigrum*, *Zingiber officinale*, *Rosmarinus officinalis*.



Precauciones: No debe ser consumida en exceso ni por períodos prolongados debido a su alto contenido de tiaminasa, que puede reducir los niveles de vitamina B1 en el cuerpo. Se desaconseja en personas con insuficiencia renal, hipertensión, problemas cardíacos o niveles bajos de potasio. No se recomienda en embarazo y lactancia sin supervisión médica. 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