

SERENA

Tranquiliza las aguas del Mar interno.

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

Passiflora edulis: Más conocida como Maracuyá. Es una planta específica para el sistema nervioso central: es sedante, antiespasmódica y ligeramente hipnótica, uno de sus principios activos es la Passiflorina, de aspecto similar a la morfina. Calma los nervios sin perjudicar el organismo, propiciando un sueño tranquilo y un despertar sereno. Es protectora de frecuencias bajas (celular, computador, tv) que crean estrés biológico en cada célula del cuerpo. Estimula la renovación interna y su esencia nos ayuda a aceptar situaciones difíciles. A nivel vibracional, las flores de esta planta, ayudan a despertar a nuestro ser o versión más virtuosa.

También tiene un suave efecto relajante antiespasmódico sobre la musculatura lisa del cuerpo, incluyendo la del sistema digestivo, ayudando en la eliminación de gases. Reduce el síndrome de abstinencia en la deshabituación de alcohol, heroína y otras sustancias adictivas. Es hipotensora y ayuda a aliviar cólicos menstruales. Puede ser usada para acompañar tratamientos de episodios epilépticos.

Valeriana officinalis: La Valeriana presenta actividad sedante e hipnótica, por lo que está indicada en casos de nerviosismo o ansiedad y en trastornos del sueño. Se ha demostrado que posee actividad espasmolítica y ayuda a relajar los músculos. Puede ayudarnos en momentos de intranquilidad, nerviosismo, neurosis, ira, irritabilidad, miedo, pánico. Levanta el espíritu, es antidepresiva. Es hipotensora por lo que ayuda a disminuir las palpitaciones fuertes del corazón presentes en cuadros de ansiedad. Al igual que la Passiflora, trabaja principalmente sobre el sistema nervioso central. No genera somnolencia de ningún tipo y tras su uso mínimo de un mes, mejora la calidad del sueño y el descanso. También es una gran aliada para acompañar procesos de deshabituación al cigarrillo.

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.

SERENA

Tranquiliza las aguas del Mar interno.

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*, *Valeriana officinalis*.



Precauciones: No debe combinarse con medicamentos sedantes, ansiolíticos o hipnóticos, ya que puede potenciar sus efectos. Puede causar somnolencia, por lo que se recomienda evitar el consumo antes de actividades que requieran atención. No mezclar con consumo de alcohol. Consumir con precaución si presentas hipotensión. 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