

TOMILLO

Thymus vulgaris

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

El tomillo se asocia con el sistema pulmonar y digestivo, utilizado para fortalecer la energía defensiva del cuerpo y eliminar factores patógenos externos, como el viento-frío y la humedad. El tomillo es rico en timol y carvacrol, compuestos con potentes propiedades antimicrobianas y antifúngicas.

Se ha utilizado para tratar infecciones respiratorias, aliviar la tos y mejorar la digestión. Su acción expectorante ayuda a eliminar mucosidad, mientras que su capacidad antiespasmódica reduce los espasmos bronquiales.

También posee efectos antioxidantes, antiinflamatorios y hepatoprotectores, beneficiando la salud cardiovascular y la función hepática. A nivel emocional, se cree que despeja la mente, disipa la melancolía y fortalece la determinación.

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.

TOMILLO

Thymus vulgaris

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

-  **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, *Thymus vulgaris*.
-  **Precauciones:** No recomendado en embarazo ni lactancia. Puede irritar la mucosa gástrica en personas con reflujo o gastritis. Puede interactuar con anticoagulantes y medicamentos para la hipertensión. 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