

TORONJIL

Melissa officinalis

LINEA HERBAL
EXTRACTO BOTÁNICO

El toronjil es una planta de naturaleza fresca y sabor dulce y ligeramente amargo. Se asocia con los meridianos de corazón, hígado y pulmón. Su principal acción es calmar la mente y equilibrar el sistema nervioso, ayudando a liberar la tensión emocional y reducir el estrés. Se considera una planta armonizadora del Shen (mente/espíritu), por lo que se utiliza en casos de ansiedad, insomnio y tristeza.

El toronjil es rico en flavonoides, polifenoles, terpenos y aceites esenciales, como el citral y el geraniol, que le confieren propiedades relajantes, digestivas, antivirales y antioxidantes.

En el sistema digestivo, actúa como carminativo y antiespasmódico, reduciendo gases, cólicos y síntomas de indigestión. Su capacidad para relajar el músculo liso también ayuda en casos de colon irritable.

A nivel antiviral e inmunomodulador, ha demostrado ser eficaz contra el virus del herpes simple, ayudando a reducir la frecuencia y duración de los brotes. También tiene un efecto antioxidante que protege las células del estrés oxidativo.

En el sistema cardiovascular, su acción relajante puede contribuir a disminuir la presión arterial leve al reducir la tensión y mejorar la circulación.

A nivel hormonal y femenino, se ha usado para aliviar síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia, ayudando a equilibrar los cambios hormonales y reducir la irritabilidad.

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.

TORONJIL

Melissa 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, *Melissa officinalis*.



Precauciones: Debe usarse con precaución en personas con hipotiroidismo, ya que puede afectar la función tiroidea. Puede potenciar el efecto de sedantes y ansiolíticos, por lo que se recomienda evitar su combinación con estos fármacos. No se recomienda en embarazo y lactancia sin supervisión profesional. 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