

LOS 200 REMEDIOS NATURALES OLVIDADOS

de la

ABUELA

*La Guía Completa de Remedios
Naturales Que Cuidaron
Generaciones*

Sofía Bravo

INTRODUCCIÓN

Durante siglos, las plantas han sido los aliados más fieles de la humanidad. Mucho antes de que existieran los laboratorios, las farmacias o las clínicas modernas, los seres humanos recurrían al poder curativo de las hierbas para calmar el dolor, restaurar el equilibrio y reconectarse con los ritmos de la naturaleza. Desde los jardines sagrados del antiguo Egipto hasta las boticas rurales de la Europa medieval, los remedios herbales se transmitían como tesoros de sabiduría ancestral: un legado de abuelas, curanderos y herbolarios que entendían que la sanación empieza en la tierra.

Los 200 Remedios Naturales Olvidados de la Abuela nace de esa memoria colectiva. Es una invitación a redescubrir los conocimientos que, durante generaciones, fueron parte de la vida cotidiana: infusiones que aliviaban el insomnio, ungüentos que curaban heridas, tónicos que fortalecían el cuerpo y el ánimo. En tiempos donde la rapidez y la inmediatez parecen gobernar todo, este libro nos recuerda que lo esencial sigue siendo simple y que la naturaleza ofrece, con paciencia, lo que el cuerpo necesita para sanar.

La ciencia moderna confirma lo que nuestros antepasados ya intuían: las plantas contienen compuestos poderosos capaces de calmar la inflamación, fortalecer la inmunidad, favorecer el sueño y restaurar la armonía entre cuerpo y mente. Pero las hierbas son más que química. Son memoria viva. Llevan en su esencia la historia de quienes las cultivaron, las prepararon y las ofrecieron con amor.

Este libro no solo enseña a preparar remedios naturales, sino también a mirar la salud con nuevos ojos: con respeto, lentitud y gratitud hacia la tierra que nos sostiene. Porque, a veces, la medicina más profunda no se encuentra en una receta nueva, sino en recordar lo que nunca debimos olvidar.

¿Por qué leer este libro?

Este libro es tanto una guía como una invitación.

Una **guía**, porque ofrece explicaciones claras y accesibles, además de recetas para preparar remedios en casa.

Una **invitación**, porque te anima a formar parte de una antigua tradición de sanadores, herbolarios y sabios que confiaban en la tierra como su primera farmacia.

En estas páginas aprenderás no solo **cómo** elaborar los remedios, sino también **por qué** funcionan y cómo incorporarlos a tu vida diaria de forma segura y responsable.

Tanto si sientes curiosidad por la salud natural, como si buscas alternativas para dolencias cotidianas o simplemente deseas reconectarte con la naturaleza, este libro te ofrece un camino de conocimiento y práctica.

REDESCUBRIENDO LA SABIDURÍA HERBAL ANCESTRAL

Cada cultura tiene sus **plantas de poder**: el ginseng en Asia, la equinácea entre las tribus nativas americanas, la manzanilla y la lavanda en Europa, la cúrcuma en India.

Estos remedios, que antes se consideraban místicos, hoy se estudian en laboratorios y son recomendados por médicos de todo el mundo.

Redescubrir esta sabiduría no significa rechazar la medicina moderna, sino **tejer juntas la tradición y la ciencia, la intuición y la evidencia, el espíritu y el cuerpo**.

Las hierbas nos recuerdan que la sanación no consiste solo en combatir la enfermedad, sino en alcanzar el equilibrio, la resiliencia y la armonía con las fuerzas que nos rodean.

Preparar una infusión, una tintura o un ungüento es más que un acto de autocuidado: es un ritual de conexión con el mundo vivo.

Por qué los remedios naturales importan hoy

Vivimos tiempos de **estrés, contaminación y enfermedades crónicas** que a menudo no tienen una solución rápida.

En este contexto, los remedios naturales ofrecen algo único: nos invitan a **frenar el ritmo**, a tratar no solo los síntomas sino a la persona completa, y a recordar que la salud es un diálogo entre el cuerpo, la mente y el entorno.

Al elegir las plantas, elegimos **sostenibilidad, suavidad y simplicidad**. Sin embargo, natural no significa ingenuo: las hierbas deben usarse con respeto, conocimiento y cuidado.

Por eso este libro combina la **sabiduría ancestral con la investigación moderna**, para que cada remedio que prepares sea eficaz y seguro.

Seguridad, dosis y uso responsable

Antes de sumergirte en las recetas, hay un principio que debe guiar cada paso: **la responsabilidad**.

Las hierbas son poderosas. Como cualquier forma de medicina, pueden sanar, pero si se usan mal, también pueden dañar.

En este libro siempre encontrarás:

- **Guías de dosificación claras.**
- **Instrucciones sobre preparación y conservación.**
- **Notas de seguridad y precauciones necesarias.**

Escucha siempre a tu cuerpo, consulta a un profesional si padeces alguna condición médica o tomas medicamentos con receta, y recuerda que las hierbas **no sustituyen la atención médica de emergencia**.

Piensa en ellas como **compañeras** —suaves pero fuertes— en tu camino hacia la salud y el equilibrio.

Cómo usar este libro

Este no es un libro para leer con prisa.

Piénsalo menos como un manual y más como una **botica viva** que puedes abrir siempre que necesites orientación, consuelo o inspiración.

Los remedios que encontrarás aquí son prácticos, sí, pero también forman parte de una historia mucho más antigua: una que te invita a reconectarte con tus propios ritmos y con la sabiduría de la tierra.

Cada receta ha sido cuidadosamente elaborada para ser **clara, sencilla y accesible**.

No necesitas ser un herbolario experimentado para comenzar; solo curiosidad, respeto y disposición para escuchar:

a tu cuerpo, a las plantas y a los sutiles cambios que acompañan a la sanación.

Cómo leer y aplicar cada receta

Cada remedio de este libro sigue una estructura coherente, para que puedas explorarlos con facilidad:

- **Ingredientes:** Siempre listados con cantidades precisas, y con notas sobre posibles sustituciones.
- **Pasos de preparación:** Instrucciones paso a paso, escritas de forma que incluso los principiantes puedan seguirlas sin confusión.
- **Usos y beneficios:** Una breve explicación de por qué el remedio funciona, apoyada tanto en la sabiduría tradicional como en conocimientos modernos.
- **Notas de seguridad:** Precauciones esenciales, dosis recomendadas y orientación sobre cuándo buscar ayuda profesional.

Antes de pasar a las recetas, también encontrarás una **tabla de referencia de plantas principales**: un mapa para tu viaje herbal.

En ella, cada hierba está descrita con sus:

- Beneficios tradicionales y modernos.
- Parte de la planta utilizada (raíz, hoja, flor, semilla o corteza).
- Posibles sustitutos si no está disponible.
- Precauciones para garantizar un uso seguro.

Esta tabla servirá como tu **brújula**.

Siempre que te encuentres con una hierba desconocida en una receta, podrás volver a ella para obtener claridad, confianza y comprensión más profunda.

Cuando prepares un remedio, **trátalo como algo más que una tarea**.

Preparar una infusión o un ungüento no es solo química: también es **ritual**. Observa el aroma de las hierbas, los colores que desprenden, el calor de la preparación.

Estos detalles transmiten tanta sanación como los propios compuestos activos.

La constancia importa.

Los remedios naturales actúan de forma suave y gradual, fortaleciendo el cuerpo con el tiempo.

Confía en el proceso, observa cómo responde tu organismo y usa cada receta no solo como tratamiento, sino como una **invitación al equilibrio y la conexión**.

OBTENCIÓN, PREPARACIÓN Y HERRAMIENTAS DEL OFICIO

Antes de poder crear un remedio curativo, primero debes reunir a los compañeros adecuados.

Las hierbas, como las personas, conservan la memoria del lugar del que provienen: el suelo, el sol y el agua dejan su huella en cada hoja y raíz.

La calidad de tus ingredientes y de las herramientas que utilices determinará la **fuerza, pureza y eficacia** de lo que prepares.

Herramientas esenciales

Crear remedios herbales no requiere un laboratorio.

Con solo unas pocas herramientas simples y fiables puedes transformar plantas crudas en tinturas, bálsamos, té y aceites:

- **Frascos de vidrio** – Para macerar hierbas en alcohol, aceite o vinagre. Elige vidrio oscuro siempre que sea posible para proteger el contenido de la luz.
- **Cuentagotas y botellas** – Para dosificar con precisión y facilitar la aplicación de tinturas o extractos líquidos.
- **Mortero y mano** – El método tradicional para triturar semillas, moler raíces o liberar los aceites de las hojas frescas.
- **Colador fino o gasa** – Para filtrar los líquidos una vez que las hierbas se hayan infusionado.
- **Cucharas medidoras y balanza de cocina** – La exactitud importa; incluso los remedios naturales requieren equilibrio y proporción.
- **Etiquetas y rotulador** – Para anotar el nombre del remedio, sus ingredientes y la fecha de preparación (la memoria por sí sola nunca es suficiente).

Estas herramientas simples, una vez reunidas, te servirán una y otra vez.

Trátalas con cuidado y manténlas limpias, como lo harías con los instrumentos de cualquier práctica de sanación.

Cómo obtener las hierbas

El corazón de todo remedio es la propia hierba.

Para garantizar tanto la seguridad como la potencia:

- **Compra a proveedores de confianza.** Busca certificación orgánica o tiendas de herbolario bien establecidas. Evita hierbas de origen desconocido, ya que pueden estar contaminadas o adulteradas.
 - **Cultiva las tuyas siempre que sea posible.** Incluso una pequeña maceta con albahaca, romero o menta en la ventana aporta frescura y certeza sobre su procedencia.
 - **Cosecha con conciencia.** Si recolectas en la naturaleza, toma solo lo necesario, nunca arranques las plantas de raíz y da siempre las gracias a la tierra por lo que ofrece.
-

Secado y almacenamiento de las hierbas

Las hierbas frescas son vibrantes, pero el secado permite preservar su poder durante meses.

- **Secado.** Extiende las hierbas en una sola capa sobre una superficie limpia, lejos de la luz directa del sol y en un espacio bien ventilado.
Alternativamente, cuelga pequeños manojos boca abajo en una habitación seca.
- **Almacenamiento.** Una vez completamente secas, guarda las hierbas en frascos de vidrio herméticos, lejos del calor, la humedad y la luz directa. Etiqueta con el nombre de la planta y la fecha de cosecha.
- **Vida útil.** La mayoría de las hierbas secas mantienen su potencia entre 6 y 12 meses. Las raíces y semillas suelen durar más que las hojas o flores delicadas.

El acto de secar hierbas es más que una forma de conservación: es una **transformación**.

Durante el silencioso proceso de perder humedad, la planta concentra su esencia, esperando pacientemente para liberar sus dones cuando se la invoque.

Comprender tus remedios

Cada remedio es un **diálogo entre la planta y la persona**, pero la forma que elijas determina cómo se desarrolla esa conversación.

Las hierbas pueden susurrar suavemente a través de un té caliente, hablar con intensidad mediante una tintura o envolver el cuerpo con consuelo en forma de bálsamo o cataplasma.

Comprender las diferencias entre estas formas es esencial para saber **cuándo y cómo** utilizarlas.

Tés E Infusiones

El remedio más simple y antiguo.

Al dejar reposar hojas o flores en agua caliente, se liberan sus compuestos delicados.

Los tés son ideales para calmar el sistema nervioso, favorecer la digestión o aliviar molestias cotidianas.

Son **suaves, inmediatos y rituales** —perfectos para el uso diario y para quienes disfrutan del acto reconfortante de prepararlos.

Tinturas

Extractos concentrados elaborados al remojar hierbas en alcohol o glicerina. Este método captura tanto los compuestos solubles en agua como en alcohol, haciendo que las tinturas sean más **potentes y duraderas** que los tés.

Unas pocas gotas pueden ofrecer efectos poderosos.

Son mejores para condiciones crónicas, apoyo inmunitario o cuando se necesita **portabilidad y precisión**.

Ungüentos Y Bálsamos

Pomadas elaboradas al infusionar hierbas en aceites y espesar con cera de abejas o una base similar.

Se aplican directamente sobre la piel, creando una capa protectora mientras entregan los compuestos curativos.

Los bálsamos destacan para **heridas, quemaduras, piel seca, dolores musculares** o cualquier afección que requiera alivio local.

Cataplasmas

Hierbas frescas o secas, machacadas o humedecidas, aplicadas directamente sobre la piel y a menudo envueltas en un paño.

A diferencia de los bálsamos, las cataplasmas transmiten la **energía cruda** de la planta, actuando rápidamente para extraer infecciones, calmar la inflamación o aliviar el dolor.

Son **antiguas, simples y poderosas**, como colocar la mano de la naturaleza directamente sobre el cuerpo.

Aceites Herbales

Hierbas infusionadas en aceites portadores (como oliva o almendra), utilizadas para masajes, nutrición de la piel o como base para bálsamos.

Los aceites actúan **lenta y suavemente**, por lo que son ideales para problemas cutáneos crónicos, rituales de relajación o prácticas de autocuidado.

Cápsulas Y Polvos

Hierbas molidas y encapsuladas o tomadas en forma de polvo.

Esta presentación es moderna pero práctica, especialmente para plantas de sabor fuerte que serían difíciles de beber en un té.

Las cápsulas permiten dosis **consistentes y medidas**, útiles para apoyo prolongado, aunque carecen del aspecto sensorial de los tés o aceites.

CUÁNDO USAR CADA FORMA Y POR QUÉ

- Elige un **té** cuando necesites apoyo diario y suave o un ritual reconfortante.
- Elige una **tintura** cuando busques fuerza, precisión y portabilidad.
- Elige un **bálsamo** cuando la piel o los músculos requieran atención directa.
- Elige una **cataplasma** cuando necesites el poder inmediato y crudo de la planta.
- Elige un **aceite** cuando quieras nutrir la piel o realizar masajes relajantes.
- Elige una **cápsula** cuando busques constancia y facilidad, especialmente con hierbas de sabor intenso.

Cada forma tiene su propio espíritu y propósito.

El arte de la sanación herbal no consiste solo en qué planta usas, sino en **cómo la invitas a compartir su medicina contigo**.

Hierbas secas, en polvo o frescas

Las plantas, como las personas, **cambian con el tiempo**.

Una hoja arrancada directamente del jardín tiene cualidades distintas a una cuidadosamente seca o molida en polvo.

Cada formato —**fresco, seco o en polvo**— tiene su propio espíritu, fortalezas y limitaciones.

Saber cuándo usar cada uno es la clave para conservar tanto la **potencia como la seguridad**.

Hierbas Frescas

Ventajas:

- Contienen todo el espectro de aceites volátiles, enzimas y compuestos delicados.
- Son perfectas para tés, cataplasmas o infusiones frescas donde la vitalidad y el aroma son importantes.
- Conservan una conexión directa con la energía viva de la planta.

Desventajas:

- Son perecederas: pueden marchitarse, enmohecarse o perder potencia rápidamente.
- No siempre están disponibles durante todo el año.
- Su fuerza es inconsistente (el sabor y los compuestos varían según el suelo, la época de cosecha y la estación).

Mejor uso: infusiones, cataplasmas, jarabes o remedios que deban prepararse y consumirse de inmediato.

Hierbas Secas

Ventajas:

- Son estables, portátiles y están disponibles durante todo el año.
- Su sabor y poder medicinal se concentran una vez eliminada el agua.
- Son más fáciles de medir con precisión.

Desventajas:

- El secado puede reducir los aceites delicados (como los de la menta o la manzanilla).
- Un mal almacenamiento puede provocar pérdida de potencia o contaminación.

Mejor uso: tés, tinturas, bálsamos, aceites y la mayoría de preparaciones de larga duración.

Hierbas En Polvo

Ventajas:

- Convenientes: fáciles de mezclar en cápsulas, batidos o pastas.
- Rápida absorción al ingerirse.
- Útiles para hierbas con raíces o semillas duras que serían difíciles de preparar de otro modo (como la cúrcuma o el jengibre).

Desventajas:

- Vida útil muy corta: pierden potencia rápidamente tras molerse.
 - Mayor exposición a la oxidación y la humedad.
 - Fáciles de adulterar si no se compran a un proveedor confiable.
-

Cómo hacer tus propias hierbas secas

Secar hierbas es uno de los métodos más antiguos y fiables para preservar su medicina.

Cuando se hace con cuidado, el secado **concentra su esencia** mientras las mantiene seguras para su almacenamiento a largo plazo.

Paso 1: Cosecha con el momento adecuado en mente

Corta las hierbas por la mañana, después de que el rocío se haya evaporado pero antes de que el sol esté muy fuerte.

Esto garantiza el máximo contenido de aceites y potencia.

Paso 2: Limpieza suave

Sacude la tierra o los insectos.

Si es necesario lavarlas, enjuágalas rápidamente y sécalas con una toalla para evitar el moho.

Paso 3: Elige tu método

- **Secado al aire:** ata pequeños manojos con cuerda y cuélgalos boca abajo en un lugar seco, oscuro y bien ventilado.
- **Secado en rejilla:** coloca hojas o flores sobre una malla para permitir el flujo de aire por ambos lados.
- **Deshidratador:** usa la temperatura más baja (95–115 °F / 35–45 °C) para preservar los aceites delicados.

Paso 4: Guarda con cuidado

Una vez que las hierbas estén crujientes y se desmenucen con facilidad, guárdalas en frascos de vidrio herméticos.

Etiqueta con el nombre de la planta y la fecha.

Manténlas alejadas de la luz y el calor.

Vida útil: la mayoría conserva su potencia durante **6–12 meses.**

Cómo hacer tus propias hierbas en polvo

Convertir las hierbas en polvo ofrece comodidad, pero también las expone a una degradación más rápida.

Al prepararlas tú mismo, aseguras **frescura y pureza**.

Paso 1: Comienza con hierbas secas

Solo las hierbas completamente secas deben pulverizarse —cualquier humedad puede causar grumos o deterioro.

Paso 2: Muele hasta obtener polvo fino

Usa un molinillo de café exclusivo, una batidora de alta velocidad o un mortero y mano.

Trabaja en lotes pequeños para evitar el sobrecalentamiento, que puede destruir los aceites volátiles.

Paso 3: Tamiza para lograr consistencia

Pasa el polvo por un tamiz fino para eliminar trozos grandes.

Esto asegura una textura uniforme para cápsulas, mezclas o usos tópicos.

Paso 4: Almacena adecuadamente

Guarda las hierbas en polvo en frascos de vidrio herméticos, preferiblemente de color oscuro.

Etiqueta con el nombre de la planta y la fecha de molienda.

Vida útil: lo ideal es usarlas dentro de **1–3 meses** para máxima potencia.

Preservar la potencia

Sin importar el formato que uses, unas pocas **reglas de oro** mantendrán tus hierbas fuertes y efectivas:

- Manténlas **alejadas de la luz, el calor y la humedad** → guárdalas en frascos de vidrio herméticos, preferiblemente oscuros.
- **Etiqueta todo** → anota el nombre de la planta y la fecha de cosecha o compra.
- **Usa dentro de los límites de tiempo:**
 - Frescas → en pocos días.
 - Secas → en 6–12 meses.
 - En polvo → en 1–3 meses para su máxima fuerza.
- **Confía en tus sentidos:** si el color se apaga, el aroma se debilita o la textura cambia, la hierba probablemente ha perdido su medicina.

Las hierbas son **medicina viva**, incluso cuando están secas o en polvo. Para honrar sus dones, trátalas con respeto: guárdalas como guardarías un tesoro, y te devolverán su poder cuando más lo necesites.

HIERBAS CURATIVAS PRINCIPALES Y BASES DE LOS REMEDIOS

Todo remedio nace de una **alianza**.

De un lado están las **plantas curativas** —hojas, raíces, flores y semillas—, cada una portadora de siglos de sabiduría y del poder de la naturaleza. Del otro lado se encuentran las **bases del remedio** —los portadores y materiales que transforman estas plantas en formas utilizables: aceites que conservan, ceras que unen, aloe que calma, arcillas que extraen impurezas y más.

Juntas forman los **cimientos de la sanación natural**.

Este capítulo está concebido como un **mapa y un conjunto de herramientas**. Está dividido en dos partes:

Hierbas curativas principales

Aquí encontrarás una tabla completa con el **nombre de cada hierba**, sus **beneficios**, la **parte utilizada**, los **posibles sustitutos** y las **precauciones**. Úsala como una referencia rápida siempre que encuentres una planta en las recetas que siguen.

PLANTA	ILUSTRACIÓN	PROPIEDADES	PARTE USADA	SUSTITUTOS	PRECAUCIONES
Raíz de Angélica (<i>Angelica archangelica</i>)		Carminativo, tónico amargo, alivia la indigestión y los gases, expectorante suave.	Raíz	Raíz de genciana, Semilla de hinojo	Evitar durante el embarazo; puede aumentar la sensibilidad al sol.
Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>)		Adaptógeno, reduce el estrés, mejora el sueño, apoya la energía y el equilibrio hormonal.	Raíz	Rhodiola, Ginseng	Evitar en hipertiroidismo o con sedantes.
Albahaca Sagrada (Tulsi) (<i>Ocimum sanctum</i>)		Adaptógeno, calma el estrés, apoya la inmunidad y la digestión.	Hojas	Melisa, Salvia	Evitar en el embarazo en dosis altas.
Remolacha (<i>Beta vulgaris</i>)		Rico en nitratos, mejora la circulación, apoya la desintoxicación.	Raíz	Zanahoria, Espinaca	Puede colorear la orina y las heces; precaución en cálculos renales.
Raíz de Bardana (<i>Arctium lappa</i>)		Desintoxicante, apoya el hígado, los riñones y la piel; rico en inulina.	Raíz	Raíz de diente de león, Achicoria	Evitar durante el embarazo; puede reducir el azúcar en la sangre.
Caléndula (<i>Calendula officinalis</i>)		Antiinflamatorio, cicatrizante, calmante para la piel.	Flores	Manzanilla, Lavanda	Evitar en caso de alergias a la familia de las margaritas.

Cardamomo (<i>Elettaria cardamomum</i>)		Carminativo, estimulante digestivo, aromático.	Semillas	Canela, Jengibre	Generalmente seguro.
Manzanilla (<i>Matricaria chamomilla</i>)		Antiinflamatorio, carminativo, sedante suave. Favorece la digestión, calma los nervios.	Flores	Melisa, Tilo	Evitar si es alérgico a la ambrosía.
Clavo (<i>Syzygium aromaticum</i>)		Efecto analgésico, antimicrobiano y adormecedor para el dolor de muelas.	Capullos de flores	Pimienta de Jamaica	Fuerte; puede irritar la mucosa en exceso.
Raíz de Consuelda (<i>Symphytum officinale</i>)		Promueve la reparación de tejidos y la cicatrización de heridas.	Raíz	Hoja de plátano	Evitar uso interno; contiene alcaloides de pirrolizidina.
Seda de Maíz (<i>Zea mays</i>)		Diurético suave, calmante para la irritación de la vejiga.	Seda	Cola de caballo	Generalmente seguro.
Calambre Ladrar (<i>Viburnum opulus</i>)		Antiespasmódico, reduce los calambres uterinos y la tensión.	Corteza	Espino negro, Hoja de frambuesa	Evitar durante el embarazo sin orientación médica.

Damiana (<i>Turnera diffusa</i>)		Afrodisíaco, tónico del sistema nervioso, antidepresivo suave.	Hojas	Maca, Ginseng	Evitar durante el embarazo; puede interactuar con medicamentos para la diabetes.
Raíz de Diente de León (<i>Taraxacum officinale</i>)		Tónico amargo, apoya la desintoxicación del hígado, digestión, diurético.	Raíz	Achicoria, Bardana	Evitar en caso de obstrucción de la vesícula biliar.
Equinácea (<i>Echinacea purpurea</i>)		Estimulante inmunológico, antiviral, reduce la duración de la infección.	Raíz/partes aéreas	Astrágalo	Evitar en condiciones autoinmunes.
Bayas de saúco (<i>Sambucus nigra</i>)		Antiviral, antioxidante, estimulante del sistema inmunológico.	Bayas (secas, uso medicinal)	Aronia, Grosella negra	Las bayas crudas pueden causar náuseas.
Eufrasia (<i>Euphrasia officinalis</i>)		Antiinflamatorio, astringente, apoya la salud ocular.	Partes aéreas	Manzanilla	Evite el uso prolongado sin supervisión.
Hinojo (<i>Foeniculum vulgare</i>)		Carminativo, antiespasmódico, apoyo digestivo.	Semillas	Semilla de anís, Eneldo	Evitar en dosis altas durante el embarazo.
Fenogreco (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)		Apoya el equilibrio del azúcar en la sangre, la lactancia, la digestión.	Semillas	Hinojo, Linaza	Evitar durante el embarazo a menos que esté indicado.

Ajo (<i>Allium sativum</i>)		Antimicrobiano, antifúngico, estimulante circulatorio.	Bombilla	Cebolla	Puede diluir la sangre; evitar antes de cirugía.
Jengibre (<i>Zingiber officinale</i>)		Antiinflamatorio, estimulante digestivo, alivio de náuseas.	Raíz	Galanga, Cúrcuma	Puede diluir la sangre.
Ginseng (<i>Panax ginseng</i>)		Adaptógeno, aumenta la energía, resistencia, libido.	Raíz	Ashwagandha, Rodiola	Evitar en hipertensión.
Bayas de Goji (<i>Lycium barbarum</i>)		Rico en carotenoides, antioxidantes, apoya la visión y la inmunidad.	Bayas	Uchuvas	Puede interactuar con anticoagulantes.
Té Verde (<i>Camellia sinensis</i>)		Antioxidante, estimulante suave, apoya el enfoque y el metabolismo.	Hojas	Yerba mate	Contiene cafeína.
Gymnema (<i>Gymnema sylvestre</i>)		Apoya la regulación del azúcar en sangre, reduce los antojos de azúcar.	Hojas	Canela, Fenogreco	Evitar con hipoglucemia o medicamentos fuertes para la diabetes.

Espino (<i>Crataegus monogyna</i>)		Apoya la salud cardiovascular, fortalece el corazón, mejora la circulación.	Bayas/flores/hojas	Hibisco, Escaramujos	Puede interactuar con medicamentos para el corazón.
Hibisco (<i>Hibiscus sabdariffa</i>)		Rico en antocianinas, reduce la presión arterial, antioxidante.	Flores	Escaramujos, Arándano rojo	Puede reducir la presión arterial.
Cola de caballo (<i>Equisetum arvense</i>)		Rico en sílice, apoya el hueso y el tejido conectivo.	Partes aéreas	Ortiga, Paja de avena	El uso a largo plazo puede irritar los riñones.
Raíz de Hortensia (<i>Hydrangea arborescens</i>)		Diurético, reduce la formación de cálculos renales, alivia el tracto urinario.	Raíz	Raíz de grava, Malvavisco	Evite el uso prolongado; datos de seguridad limitados.
Lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>)		Calmante, ansiolítico, antiséptico suave, apoyo para el sueño.	Flores	Rosa, Melisa	Puede causar irritación de la piel en personas sensibles.
Melisa (<i>Melissa officinalis</i>)		Calmante, antiviral, sedante suave.	Hojas	Manzanilla, Tulsi	Evitar en dosis altas durante el embarazo.

Raíz de Regaliz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)		Antiinflamatorio, mucoprotector, soporte adrenal.	Raíz	Malvavisco, Olmo resbaladizo	El uso a largo plazo puede elevar la presión arterial.
Raíz de Maca (<i>Lepidium meyenii</i>)		Adaptógeno, energía, libido, fertilidad, equilibrio hormonal.	Raíz	Ginseng, Ashwagandha	Puede sobreestimular.
Raíz de Malvavisco (<i>Althaea officinalis</i>)		Demulcente, rico en mucílago, alivia la digestión y la garganta.	Raíz	Olmo resbaladizo, Regaliz	Puede interferir con la absorción de medicamentos.
Cardo Mariano (<i>Silybum marianum</i>)		Hepatoprotector, antioxidante, regenera las células hepáticas.	Semillas	Alcachofa, Schisandra	Possible efecto laxante leve.
Agripalma (<i>Leonurus cardiaca</i>)		Tónico uterino, calmante, favorece la menstruación.	Partes aéreas	Corteza de calambre, Hoja de frambuesa	Evitar durante el embarazo.
Mucuna (<i>Mucuna pruriens</i>)		Fuente de L-DOPA, apoya la dopamina y el estado de ánimo.	Semillas	Rodiola, Té verde	Evitar en trastornos psiquiátricos sin orientación médica.

Gordolobo (<i>Verbascum thapsus</i>)		Expectorante calmante, antiinflamatorio para pulmones y oídos.	Flores/hojas	Malvavisco, Regaliz	Asegúrese de que la fuente esté limpia (puede atrapar suciedad).
Mirra (<i>Commiphora myrrha</i>)		Antimicrobiano, astringente, favorece la salud de las encías.	Resina	Salvia, Clavo	Evitar durante el embarazo; sabor fuerte.
Ortiga (<i>Urtica dioica</i>)		Rico en minerales, apoya los riñones, la sangre y las articulaciones.	Hojas/raíces	Cola de caballo, Paja de avena	Puede aumentar la diuresis; precaución en enfermedad renal.
Nuez moscada (<i>Myristica fragrans</i>)		Calmante, sedante, ayuda a la digestión, favorece el sueño.	Semilla	Canela	Tóxico en dosis muy altas.
Paja de avena (<i>Avena sativa</i>)		Tónico nervino, rico en minerales, apoya el estrés y los huesos.	Partes aéreas	Ortiga, Cola de caballo	Generalmente seguro.
Perejil (<i>Petroselinum crispum</i>)		Diurético, desintoxicante, apoya los riñones.	Hojas	Hoja de apio	Evitar en el embarazo en dosis altas.

Flor de la pasión (<i>Passiflora incarnata</i>)		Nervino, calmante, favorece el sueño y el alivio de la ansiedad.	Partes aéreas	Escutelaria, Valeriana	Evitar con sedantes.
Menta (<i>Mentha piperita</i>)		Refrescante, antiestásmodico, alivia los gases y las náuseas.	Hojas	Menta verde, Toronjil	Evitar si reflujo.
Hoja de Frambuesa (<i>Rubus idaeus</i>)		Tónico uterino, apoya la menstruación y la preparación para el embarazo.	Hojas	Corteza de calambur, Trébol rojo	Evitar en el embarazo temprano sin orientación médica.
Trébol Rojo (<i>Trifolium pratense</i>)		Rico en fitoestrógenos, apoya el equilibrio hormonal y la menopausia.	Flores	Soja, Alfalfa	Evitar en condiciones sensibles al estrógeno.
Rhodiola (<i>Rhodiola rosea</i>)		Adaptógeno, energizante, mejora el enfoque y la resistencia.	Raíz	Ginseng, Maca	Puede sobreestimular si ansiedad.
Pétalos de Rosa (<i>Rosa spp.</i>)		Calmante, astringente, apoya el estado de ánimo y la piel.	Pétalos	Lavanda, Hibisco	Generalmente seguro.

Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)		Astringente, antimicrobiano, apoya las encías y la digestión.	Hojas	Tomillo, Romero	Evitar en el embarazo en dosis altas.
Palma Enana Americana (<i>Serenoa repens</i>)		Apoya la salud de la próstata, antiinflamatorio, equilibra las hormonas.	Bayas	Semillas de calabaza	Puede interactuar con medicamentos para la próstata.
Musgo Marino (<i>Chondrus crispus</i>)		Rico en yodo y minerales, apoya la tiroides y la energía.	Alga marina entera	Alga marina	Evitar en hiper-tiroidismo.
Senna (<i>Senna alexandrina</i>)		Laxante estimulante, alivia el estreñimiento.	Hojas/vainas	Cáscara sagrada, Ruibarbo	No para uso prolongado.
Escutelaria (<i>Scutellaria lateriflora</i>)		Calma el sistema nervioso, reduce la ansiedad, favorece el sueño.	Partes aéreas	Pasiflora, Melisa	Evitar durante el embarazo.
Olmo Resbaladizo (<i>Ulmus rubra</i>)		Demulcente, suaviza las membranas mucosas, alivio digestivo/respiratorio.	Corteza interior	Raíz de malvavisco	Puede reducir la absorción del medicamento.
Hierbabuena (<i>Mentha spicata</i>)		Menta más suave, favorece la digestión y el equilibrio hormonal.	Hojas	Menta	Generalmente seguro.

Hierba de San Juan (<i>Hypericum perforatum</i>)		Antidepresivo, apoya el estado de ánimo, antiviral.	Flores/hojas	Melisa, Rodiola	Interactúa con muchos medicamentos.
Tomillo (<i>Thymus vulgaris</i>)		Antimicrobiano, expectorante, apoya la inmunidad y la digestión.	Hojas	Orégano, Salvia	Evitar en dosis altas durante el embarazo.
Tribulus terrestris (Gokshura)		Afrodisíaco, apoya las hormonas masculinas, resistencia.	Fruta/hoja	Maca, Ginseng	Evitar en condiciones sensibles a las hormonas.
Cúrcuma (<i>Curcumalonga</i>)		Antiinflamatorio, antioxidante, apoya el hígado y las articulaciones.	Rizoma	Jengibre, Galanga	Evitar con anticoagulantes.
Raíz de Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>)		Sedante, favorece el sueño, reduce la ansiedad y los espasmos.	Raíz	Pasiflora, Escutellaria	Puede causar somnolencia.
Hamamelis (<i>Hamamelis virginiana</i>)		Astringente, antiinflamatorio, alivia las hemorroides y la piel.	Extracto de corteza/hoja	Agua de rosas, Aloe	Se recomienda uso externo.
Milenrama (<i>Achillea millefolium</i>)		Astringente, cicatrizante, ayuda con las fiebres y la circulación.	Partes aéreas	Manzanilla, Caléndula	Evitar durante el embarazo.

Bases y portadores de los remedios

Las hierbas pueden ser el corazón de todo remedio, pero **no pueden actuar solas**.

Para liberar su poder, necesitamos **portadores**: sustancias que conservan, transportan o complementan sus propiedades curativas.

Estos portadores —a menudo ingredientes cotidianos y humildes— actúan como el **puente entre la planta y la persona**.

Piénsalos como la **base de tu botica**: aceites que capturan y retienen compuestos delicados, ceras que dan estructura a los bálsamos, mantecas que nutren la piel, arcillas que extraen impurezas o sales que relajan los músculos cansados.

Cada base tiene sus propias propiedades, y la elección de una u otra puede **transformar el carácter de un remedio** —haciéndolo más calmante, más protector o más vigorizante.

En la siguiente tabla encontrarás los **principales portadores y bases** utilizados a lo largo del libro.

La tabla está organizada alfabéticamente y, para cada ingrediente, descubrirás:

- **Usos comunes** – cómo se aplica con mayor frecuencia en los remedios naturales.
- **Propiedades clave** – las cualidades que lo hacen efectivo.
- **Precauciones** – notas de seguridad para garantizar un uso responsable.

NOMBRE	USOS COMUNES	PROPIEDADES	PRECAUCIONES
Gel de Aloe Vera (puro)	Quemaduras, irritación de la piel, geles calmantes	Refrescante, hidratante, anti-inflamatorio	Necesita refrigeración una vez abierto
Aceite de Argán	Cuidado de la piel y el cabello	Rico en vitamina E y ácidos grasos	Comprobar la pureza; puede ser costoso
Cera de abeja (pellets o bloques)	Bálsamos, ungüentos, pomadas, cuidado labial	Barrera protectora espesante	Evitar si es alérgico a los productos de abeja
Arcilla Bentonítica	Mascarillas faciales, cataplasmas	Desintoxicante, absorbe aceites y toxinas	No uses herramientas de metal con ello
Aceite de Coco (prensado en frío)	Bálsamos, humectantes, mascarillas para el cabello	Antimicrobiano, nutritivo	Puede obstruir los poros en piel grasa
Sal de Epsom	Baños, compresas, alivio muscular	Rico en magnesio, relajante	No apto para ingestión
Glicerina (vegetal)	Base de tintura, cremas, jarabes	Hidratante, conserva remedios a base de agua	Usar grado alimentario; textura pegajosa
Aceite de Jojoba	Aceites para rostro y cuero cabelludo	No comedogénico, larga vida útil	Muy seguro, pocas precauciones
Aceite de Oliva (extra virgen)	Aceites infusionados, ungüentos, bálsamos	Antiinflamatorio, antioxidante	Aroma fuerte para algunos usuarios
Manteca de Karité (crudo)	Cremas, mantecas corporales, bálsamos	Rico, profundamente nutritivo	Puede causar brotes en piel grasa
Aceite de Almendras Dulces	Aceites de masaje, humectantes	Textura ligera, rica en vitamina E	Evitar en caso de alergias a frutos secos
Aceite de Vitamina E	Antioxidante en aceites, reparación de la piel	Previene la rancidez, favorece la cicatrización	Usar en pequeñas cantidades
Hamamelis (sin alcohol)	Tónicos, aerosoles, problemas menores de la piel	Astringente, antimicrobiano	Verificar el contenido de alcohol

Cómo hacer tus propios aceites esenciales

Los aceites esenciales suelen llamarse el “**alma**” de la planta.

Son compuestos aromáticos altamente concentrados que capturan la esencia de las hojas, flores, semillas o resinas en solo unas pocas gotas.

Desde el antiguo Egipto hasta el Ayurveda, los aceites esenciales han sido apreciados para la medicina, los rituales e incluso las unciones sagradas.

Hoy son más accesibles que nunca, pero **elaborarlos tú mismo en casa** te permite experimentar su creación como un **ritual**, no solo como un producto.

El proceso requiere **paciencia, precisión y respeto**, ya que los aceites esenciales son sustancias potentes que siempre deben usarse con cuidado y en **pequeñas dosis**.

Dos maneras de crear aceites en casa

1. Destilación Al Vapor (Aceites Esenciales Verdaderos)

Este es el método tradicional y más eficaz para obtener aceites esenciales puros.

Necesitarás un **destilador o alambique**, un equipo donde el vapor pasa a través del material vegetal, liberando los compuestos volátiles que luego se condensan en líquido.

El aceite se separa del agua (llamada **hidrolato**), flotando en la parte superior.

Pasos (simplificados):

1. Coloca el material vegetal fresco o seco dentro del destilador.
2. Calienta el agua para crear vapor que atraviese las hierbas.
3. Recoge el líquido condensado (aceite esencial + hidrolato).
4. Separa cuidadosamente el aceite esencial del hidrolato.

Ventajas: produce un aceite esencial auténtico y también un **hidrolato terapéutico**.

Desventajas: requiere equipo especial y el rendimiento es pequeño (se necesita una gran cantidad de planta para obtener poco aceite).

2. Infusión Oleosa (Aceites “Estilo Esencial”)

Si no tienes un destilador, aún puedes elaborar aceites **aromáticos y medicinales** en casa **macerando plantas en aceites portadores** (como oliva, almendra o jojoba).

Aunque técnicamente no son aceites esenciales, **capturan la fragancia y las propiedades curativas** de la planta.

Métodos:

- **Infusión en frío:** coloca las hierbas secas en un frasco, cúbrelas con aceite, sella y deja reposar entre 4 y 6 semanas, agitándolo ocasionalmente.
- **Infusión en caliente:** calienta suavemente las hierbas en aceite usando baño maría (a fuego muy bajo) durante 2 a 4 horas y luego cuéllalas.

Ventajas: es simple, económico y no requiere equipo especial.

Desventajas: menos concentrado que un aceite esencial verdadero y con menor vida útil.

Conservación Y Almacenamiento

- Utiliza siempre **botellas de vidrio limpias y esterilizadas** (preferiblemente de color oscuro).
 - Etiqueta con el nombre de la planta utilizada y la fecha de elaboración.
 - Guarda en un **lugar fresco y oscuro**.
 - **Aceites esenciales**: duran entre **1 y 3 años**, dependiendo de la planta.
 - **Aceites infusionados**: duran entre **6 y 12 meses**, según el aceite base.
-

Notas De Seguridad

- Los aceites esenciales están **altamente concentrados**: usa gotas, no cucharadas.
- **Dilúyelos siempre** antes de aplicarlos sobre la piel (en aceites portadores, cremas o sprays).
- **Evita ingerirlos** salvo bajo la guía de un profesional.
- Algunos aceites son **inseguros durante el embarazo, la infancia o ciertas condiciones médicas** (verifica siempre las precauciones específicas).

Ya sea que elijas la **precisión de la destilación** o la **simplicidad de la infusión**, crear tus propios aceites es una forma de **conectarte directamente con las plantas**.

Cada gota se convierte en un recordatorio de la generosidad de la tierra y de tu papel como **sanador y alquimista**.

REMEDIOS HERBALES POR SISTEMAS DEL CUERPO

No todos los remedios necesitan ser complejos o reservarse para momentos de enfermedad.

Muchas de las prácticas más poderosas son aquellas que **tejemos naturalmente en nuestra vida diaria**.

Estas recetas y rituales simples actúan como **medicina preventiva**, apoyando suavemente nuestro cuerpo y mente antes de que el desequilibrio tenga oportunidad de asentarse.

Los **tés e infusiones** son quizás la forma más antigua y universal de experimentar el poder de las plantas.

Una taza de **manzanilla antes de dormir** para calmar la mente, **té de menta después de una comida pesada** para ayudar a la digestión o **jengibre con limón** para calentar el cuerpo en un día frío.

Estas preparaciones son más que simples bebidas: son **pequeños actos de cuidado** que aportan tanto consuelo como sanación.

Los **aceites y bálsamos herbales** son otra herramienta cotidiana, utilizados para aliviar músculos doloridos, suavizar la piel o llevar la medicina de las plantas directamente al cuerpo a través del **tacto**.

Cuando frotas un **bálsamo de árnica** sobre las piernas cansadas o aplicas **aceite de lavanda** en las sienes, no solo estás tratando un síntoma: estás creando un **ritual de conexión con tu cuerpo**.

Los **baños y vapores herbales** ofrecen una relajación profunda mientras abren las vías naturales del cuerpo.

Un baño caliente con **lavanda o pétalos de rosa** calma el sistema nervioso y nutre la piel, mientras que una inhalación con **eucalipto o tomillo** ayuda a despejar los pulmones y aliviar la congestión.

Estas prácticas combinan los **efectos terapéuticos de las hierbas con el poder curativo del calor y el agua**.

Por último, los **remedios domésticos y de cocina** nos recuerdan que el hogar mismo es una botica, si sabemos dónde mirar.

Jarabe de miel y limón para el dolor de garganta, **vinagre infusionado con romero** para limpiar o preparar tónicos digestivos, **ajo macerado en aceite** como antimicrobiano natural.

Estas preparaciones son **humildes pero poderosas**, demostrando que la sanación puede comenzar con los ingredientes que ya tenemos en la despensa.

Estos remedios cotidianos no solo son eficaces, sino también **profundamente simbólicos**.

Prepararlos es una oportunidad para **detenerse, respirar y reconectarse con los ciclos de la naturaleza**.

La curación no siempre llega a través de intervenciones dramáticas; a veces se encuentra en los **rituales tranquilos que repetimos día tras día**.

TU KIT HERBAL

Para quienes comienzan su camino en la sanación con hierbas, puede resultar abrumador decidir por dónde empezar.

Existen cientos de plantas y combinaciones posibles.

Por eso, este libro ofrece **kits iniciales**: pequeñas colecciones curadas de hierbas y portadores que cubren las necesidades más comunes de la vida diaria.

Piensa en ellos como tu **botiquín natural de primeros auxilios**, simple y siempre listo cuando lo necesites.

- **Kit para el sueño:**

Para las noches inquietas y las mentes hiperactivas, este kit incluye aliados calmantes como **lavanda, manzanilla y valeriana**.

Con estas hierbas puedes preparar **tés, sprays para la almohada o bálsamos relajantes** que ayudan a restaurar los ciclos naturales de sueño saludable.

- **Kit para el estrés y la ansiedad:**

La vida moderna a menudo sobrecarga el sistema nervioso.

Hierbas como **melisa, albahaca sagrada (tulsi)** y adaptógenos como la **ashwagandha** ayudan a restaurar la calma y la resiliencia.

Pueden tomarse en forma de **infusiones, tinturas o aceites relajantes** que aportan equilibrio durante los días más exigentes.

- **Kit para el alivio digestivo:**

Casi todos experimentamos **hinchazón, náuseas o indigestión** de vez en cuando.

Menta, jengibre y hinojo son hierbas clásicas que favorecen una digestión saludable, ya sea en un **té después de las comidas** o en una **preparación simple para masticar**.

- **Kit de inmunidad:**

Para enfrentar los desafíos de las estaciones frías, este kit incluye **equinácea, saúco y ajo**.

Juntos fortalecen el sistema inmunológico y ayudan al cuerpo a resistir resfriados y gripes.

Pueden usarse en **jarabes, tinturas o caldos reconfortantes**.

- **Kit de cuidado de la piel:**

La piel es tanto una **barrera como un mensajero**.

Caléndula, aloe vera y aceite de árbol de té son esenciales para pequeñas heridas, quemaduras, irritaciones o imperfecciones.

Estas hierbas pueden transformarse en **ungüentos, geles y sprays** que restauran el equilibrio natural de la piel.

Cada uno de estos kits combina hierbas con portadores simples como **aceite de oliva, cera de abejas o miel**.

Con solo un puñado de ingredientes, podrás preparar **remedios que cubren lo esencial de la salud y el bienestar**.

Estas colecciones no están pensadas para reemplazar la atención profesional, sino para **empoderarte con soluciones naturales, efectivas y accesibles**.

INTRODUCCIÓN A LOS REMEDIOS POR SISTEMAS DEL CUERPO

Ahora que hemos explorado los fundamentos de la sanación herbal, ha llegado el momento de adentrarnos en el **corazón de este libro**. En los próximos capítulos encontrarás los remedios **organizados por sistemas del cuerpo**, lo que te permitirá enfocarte directamente en el área de salud que necesita equilibrio.

- **Estómago y sistema digestivo:** Hierbas que **calman, estimulan y restauran la armonía intestinal**, ayudando en todo, desde la digestión hasta la hinchazón y las náuseas.
- **Sistema cardiovascular:** Plantas que **fortalecen la circulación, protegen el corazón y ayudan a mantener una presión arterial saludable**.
- **Metabolismo y control del peso:** Remedios que fomentan el **equilibrio metabólico**, el uso eficiente de la energía y una **gestión del peso suave y natural**.
- **Sistema respiratorio:** Apoyo para la respiración, desde **aliviar alergias estacionales** hasta calmar la tos y despejar la congestión.
- **Cerebro y sistema nervioso:** Hierbas para **agudizar la concentración, calmar la mente, reducir la ansiedad y mejorar el sueño**.
- **Piel y heridas:** Remedios **internos y externos** para cortes, quemaduras, irritaciones y para la salud general del órgano más grande del cuerpo.

- **Ojos y oídos:** Cuidado suave para la **visión, la fatiga ocular y las molestias comunes del oído.**
- **Sistema musculoesquelético:** Plantas que **alivian la tensión muscular, apoyan las articulaciones y ayudan a la recuperación tras el esfuerzo.**
- **Sistema inmunitario:** Aliados herbales que ayudan al cuerpo a **resistir infecciones y recuperarse más rápido.**
- **Cuidado bucal:** Remedios para los **dientes, encías y salud oral**, desde refrescar el aliento hasta calmar el dolor de muelas.
- **Sistema endocrino:** Hierbas equilibrantes que apoyan suavemente **las hormonas y los ciclos de energía.**
- **Salud reproductiva:** Apoyo tanto para hombres como para mujeres, incluyendo **fertilidad, confort menstrual y vitalidad.**
- **Sistema urinario y riñones:** Hierbas que **favorecen la depuración, reducen la irritación y protegen la salud urinaria.**
- **Emoción y energía:** Plantas que **elevan, centran y restauran el equilibrio del ánimo, el espíritu y la vitalidad.**

La estructura está diseñada para ser **práctica y directa.**

Si estás lidiando con un malestar digestivo, puedes ir directamente a la sección digestiva.

Si buscas una inmunidad más fuerte durante el invierno, sabrás adónde acudir.

Con el tiempo, te moverás con mayor fluidez por todas las secciones, **construyendo una botica personal adaptada a tus necesidades únicas.**

Recuerda que los remedios son **más que curas.** También son **invitaciones a cuidarte con conciencia e intención.**

Al prepararlos y usarlos, no solo estás tratando síntomas, sino que **entras en una alianza con las plantas y con tu propio cuerpo.** Esta es la esencia de la sanación natural: **un equilibrio entre la ciencia y el espíritu**, entre lo que se puede medir y lo que solo se puede sentir.

ARMONÍA DEL ESTÓMAGO Y SISTEMA DIGESTIVO

El sistema digestivo es el **centro de equilibrio del cuerpo**.

Aquí se transforma la energía, se integra la nutrición y se libera lo que ya no se necesita.

Cuando este sistema está armonizado, sentimos claridad, vitalidad y calma.

Cuando se desequilibra —por estrés, alimentación apresurada o exceso de alimentos procesados— todo el cuerpo lo refleja.

La incomodidad digestiva puede nublar la mente, alterar el estado de ánimo y debilitar el sistema inmunológico.

La buena noticia es que la naturaleza ofrece innumerables plantas que **calman, estimulan y restauran** la armonía intestinal.

Algunas actúan como **carminativas**, ayudando a liberar gases atrapados; otras son **amargas**, despertando los jugos digestivos; y otras son **reparadoras**, suavizando y nutriendo el revestimiento del tracto digestivo. Combinadas, crean remedios tan antiguos como eficaces.

Té para aliviar la hinchazón



Un suave té de hierbas elaborado para aliviar los gases, la presión abdominal y la hinchazón después de las comidas.

Esta mezcla calmante relaja el sistema digestivo, favorece una digestión más fluida y aporta confort cuando aparece la sensación de pesadez tras comer.

Su sabor ligero y aromático lo convierte en un compañero diario reconfortante.

Ideal para: gases, hinchazón, malestar abdominal después de las comidas

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: después de comidas copiosas o cuando aparezcan síntomas de hinchazón

Precauciones: evitar durante el embarazo; suspender si la hinchazón persiste más de unos días

Ingredientes

- 1 cucharadita de manzanilla seca
- 1 cucharadita de hojas de menta seca
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de semillas de hinojo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de jengibre seca
- 2 tazas de agua caliente
- Miel (opcional)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera o taza resistente al calor.
2. Vierte el agua hirviendo sobre las hierbas y cubre.
3. Deja reposar durante 10 minutos.
4. Cuela en una taza.
5. Endulza con miel si lo deseas.

Dosis: beber 1 taza después de las comidas, hasta 2 veces al día.

Almacenamiento y uso: lo mejor es consumirlo fresco; la mezcla de hierbas secas puede conservarse en un recipiente hermético durante 6 meses.

Tónico suave para la indigestión



Este tónico herbal suave calma el estómago, reduce la indigestión y ayuda al cuerpo a procesar comidas pesadas o grasientas.

Con hierbas carminativas calmantes, alivia suavemente el ardor o la sensación de llenura sin efectos agresivos.

Ideal para: indigestión, malestar estomacal leve, pesadez después de comer

Tipo: interno (tónico)

Cuándo usarlo: después de comidas abundantes o ricas, o ante los primeros signos de indigestión

Precauciones: no apto para personas con cálculos biliares o reflujo severo

Ingredientes

- 1 cucharadita de melisa seca
- 1 cucharadita de menta seca
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de regaliz
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de angélica seca
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 1 taza de agua tibia

Instrucciones

1. Deja reposar las hierbas secas en agua caliente durante 10 minutos.
2. Cuela y vierte en una taza.
3. Añade el vinagre de sidra de manzana y remueve.
4. Bebe lentamente mientras esté tibio.

Dosis: 1 taza después de las comidas, según sea necesario, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: preparar fresco cada vez; guardar las hierbas secas hasta 6 meses en un recipiente sellado.

Remedio para el reflujo



Una infusión herbal calmante formulada para enfriar las sensaciones de ardor en el pecho y la garganta.

Su mezcla relajante recubre las membranas mucosas, reduce la acidez y promueve el equilibrio digestivo.

Ideal para: reflujo ácido, acidez, malestar estomacal agrio

Tipo: interno (té/infusión)

Cuándo usarlo: ante los primeros signos de ardor o después de ingerir alimentos desencadenantes

Precauciones: no usar en casos de reflujo no controlado a largo plazo; consultar a un profesional si los síntomas persisten

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de malvavisco
- 1 cucharadita de corteza de olmo resbaladizo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de regaliz seca
- 1 cucharadita de flores de manzanilla
- 1 taza de agua tibia

Instrucciones

1. Añade las hierbas a una taza y vierte agua tibia (no hirviendo) sobre ellas.
2. Remueve suavemente y deja reposar durante 10 minutos.
3. Cuela y bebe lentamente.
4. Tómalo tibio para calmar la garganta y el pecho.

Dosis: 1 taza según sea necesario, hasta 3 veces al día.

Almacenamiento y uso: lo mejor es prepararlo fresco; mantener la raíz y la corteza secas selladas durante 6–8 meses.

Aceite de alivio para el síndrome del intestino irritable



Esta mezcla tópica de aceites está diseñada para aliviar los **retortijones abdominales, la hinchazón y el malestar** asociados con el síndrome del intestino irritable.

Aplicada sobre el abdomen, ayuda a relajar los músculos y reducir los espasmos.

Ideal para: dolor abdominal, espasmos y distensión relacionados con el SII

Tipo: tópico (aceite de masaje)

Cuándo usarlo: al inicio de los calambres o antes de dormir para relajar la digestión

Precauciones: solo para uso externo; evitar durante el sobre piel sensible

embarazo o

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite base (como almendra o jojoba)
- 5 gotas de aceite esencial de menta
- 5 gotas de aceite esencial de manzanilla
- 3 gotas de aceite esencial de jengibre

Instrucciones

1. Combina el aceite base con los aceites esenciales en una botella de vidrio limpia.
2. Agita suavemente para mezclar.
3. Calienta una pequeña cantidad entre las manos.
4. Masajea el abdomen con movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj.

Dosis: usar 1 cucharadita de aceite por aplicación, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: guardar en una botella de vidrio oscura; se conserva hasta 6 meses en un lugar fresco.

Té para la resaca



Un té revitalizante que rehidrata el cuerpo, alivia las náuseas y restaura la claridad después de un exceso.

Combinando hierbas calmantes y depurativas suaves, ayuda a devolver el equilibrio al organismo.

Ideal para: síntomas de resaca, náuseas, deshidratación, fatiga

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: por la mañana después del consumo de alcohol o durante la recuperación

Precauciones: evitar durante el embarazo; no sustituye la hidratación ni el descanso

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de jengibre seca
- 1 cucharadita de hojas de menta
- ½ cucharadita de flores de manzanilla
- ½ cucharadita de semillas de cardo mariano (ligeramente trituradas)
- 2 tazas de agua hirviendo
- Zumo de limón (opcional)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo sobre las hierbas y cubre.
3. Deja reposar durante 12 minutos.
4. Cuela en una taza.
5. Añade zumo de limón si lo deseas.

Dosis: beber 1–2 tazas por la mañana según sea necesario.

Almacenamiento y uso: lo mejor es consumirlo fresco; la mezcla seca se conserva durante 6 meses en un recipiente hermético.

Tónico para la regularidad intestinal



Un tónico digestivo natural diseñado para favorecer movimientos intestinales sanos y regulares. Suave pero eficaz, combina hierbas ricas en fibra y calmantes para restaurar el equilibrio.

Ideal para: estreñimiento, digestión lenta, irregularidad

Tipo: interno (té/tónico)

Cuándo usarlo: una vez al día hasta recuperar la regularidad

Precauciones: evitar durante el embarazo o en caso de obstrucción intestinal

Ingredientes

- 1 cucharadita de hoja de sen seca
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de regaliz
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de jengibre seca
- 1 taza de agua hirviendo

Instrucciones

1. Añade las hierbas a una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo sobre ellas y cubre.
3. Deja reposar durante 8–10 minutos.
4. Cuela en una taza y bebe lentamente.

Dosis: 1 taza por la noche, no más de 3 veces por semana.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; la mezcla de hierbas secas se conserva durante 6 meses.

Poción para úlceras y gastritis



Esta poción calmante alivia el revestimiento irritado del estómago, reduce la inflamación y favorece la cicatrización de úlceras y gastritis. Las hierbas mucilaginosas recubren el estómago proporcionando un alivio duradero.

Ideal para: úlceras estomacales, gastritis, dolor abdominal ardiente

Tipo: interno (tónico)

Cuándo usarlo: al inicio del dolor gástrico o diariamente durante los brotes

Precauciones: evitar si estás embarazada o tomas medicación prolongada sin consejo profesional

Ingredientes

- 1 cucharadita de polvo de corteza de olmo resbaladizo
- 1 cucharadita de polvo de raíz de malvavisco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de raíz de regaliz
- 1 taza de agua tibia
- Miel (opcional)

Instrucciones

1. Mezcla las hierbas en polvo en una taza de agua tibia.
2. Remueve bien hasta que se disuelvan.
3. Añade miel al gusto si lo deseas.
4. Bebe lentamente para recubrir el estómago.

Dosis: beber 1 taza hasta dos veces al día durante los brotes.

Almacenamiento y uso: lo mejor es prepararlo fresco; los polvos duran 6–8 meses en recipiente hermético.

Gotas desintoxicantes para el hígado graso (Fatty Liver Detox Drops)



Un extracto herbal concentrado diseñado para apoyar la función hepática, reducir la congestión y favorecer la desintoxicación natural.

Esta fórmula combina hierbas depurativas tradicionales que ayudan al cuerpo a procesar las grasas de manera más eficiente, al tiempo que mejoran el bienestar digestivo general.

Ideal para: hígado graso, digestión lenta, apoyo desintoxicante suave

Tipo: interno (extracto líquido)

Cuándo usarlo: diariamente para apoyo hepático o durante períodos cortos de desintoxicación

Precauciones: no apto durante el embarazo; consultar a un profesional si se toman medicamentos recetados para el hígado

Ingredientes

- 2 cucharadas de raíz de diente de león (seca y picada)
- 2 cucharadas de semillas de cardo mariano (trituradas)
- 1 cucharada de raíz de bardana
- 1 cucharada de raíz de jengibre
- 1 taza de alcohol al 40 % (vodka o brandy)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en un frasco de vidrio esterilizado.
2. Vierte el alcohol sobre las hierbas, asegurándote de que queden completamente cubiertas.
3. Sella bien el frasco y guárdalo en un lugar fresco y oscuro durante 4 semanas, agitando cada 2–3 días.
4. Cuela a través de una tela fina y transfiere el líquido a una botella de vidrio oscuro con cuentagotas.

Dosis: tomar de 20 a 30 gotas disueltas en agua, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: conservar en un lugar fresco y oscuro; se mantiene hasta 1 año.

Limpieza antiparasitaria con semillas de papaya



Un remedio digestivo probado por el tiempo que utiliza las enzimas naturales de las semillas de papaya para ayudar a eliminar parásitos intestinales y favorecer la salud intestinal.

Combinado con hierbas calmantes, este preparado restaura el equilibrio y promueve una digestión más fluida.

Ideal para: parásitos intestinales, digestión lenta, desequilibrio intestinal

Tipo: interno (polvo/tónico)

Cuándo usarlo: durante 7–10 días en rutinas de limpieza

Precauciones: evitar durante el embarazo o si se es propenso a úlceras estomacales; no usar por periodos prolongados

Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de papaya secas (molidas)
- 1 cucharadita de jengibre seco en polvo
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de agua tibia o zumo fresco

Instrucciones

1. Muele las semillas de papaya hasta obtener un polvo fino.
2. Mezcla con el jengibre, la cúrcuma y la pimienta negra.
3. Remueve en agua tibia o zumo hasta que esté bien combinado.
4. Bebe inmediatamente para obtener el mejor efecto.

Dosis: tomar una vez al día durante un máximo de 10 días mientras dure la limpieza antiparasitaria.

Almacenamiento y uso: guarda la mezcla de semillas y especias en un recipiente hermético; se conserva hasta 3 meses.

Aceite calmante para hemorroides (Soothing Hemorrhoid Relief Oil)



Un aceite tópico calmante diseñado para reducir la hinchazón, aliviar el picor y calmar la irritación causada por las hemorroides. Las hierbas y aceites refrescantes proporcionan un alivio rápido mientras favorecen la regeneración de los tejidos.

Ideal para: hemorroides, picor, inflamación, molestias anales

Tipo: tópico (aceite)

Cuándo usarlo: al inicio de los síntomas o después de las evacuaciones

Precauciones: solo para uso externo; suspender si aparece irritación

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco (o aceite de almendra como base)
- 5 gotas de extracto de hamamelis (o agua de rosas como sustituto)
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- 3 gotas de aceite esencial de manzanilla

Instrucciones

1. Derrite suavemente el aceite de coco si está sólido.
2. Añade el hamamelis y los aceites esenciales.
3. Mezcla bien y transfiere a una botella de vidrio oscuro.

Dosis: aplica unas gotas externamente con un algodón limpio, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: conservar en un lugar fresco; dura hasta 3 meses.

Elixir de jengibre y menta contra las náuseas (Anti-Nausea Ginger-Mint Elixir)



Un elixir herbal refrescante elaborado para aliviar rápidamente las náuseas, el malestar y las molestias digestivas. La combinación de jengibre y menta calma el estómago, reduce los espasmos y ayuda a restablecer el equilibrio tras viajes, sensibilidades alimentarias o trastornos leves del estómago.

Ideal para: náuseas, mareo, cinetosis, malestar digestivo

Tipo: interno (elixir)

Cuándo usarlo: ante los primeros signos de náusea o durante los viajes

Precauciones: evitar durante el embarazo sin orientación profesional; no usar en casos de náusea crónica sin control

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de jengibre fresca (rallada)
- 1 cucharadita de hojas de menta seca
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de semillas de hinojo
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- 1 taza de agua caliente

Instrucciones

1. Coloca el jengibre, la menta y las semillas de hinojo en una taza.
2. Vierte el agua caliente y cubre.
3. Deja reposar durante 8–10 minutos.
4. Cuela en una taza limpia.
5. Añade miel si lo deseas.

Dosis: sorber lentamente 1 taza al inicio de la náusea, hasta 2 veces al día.

Almacenamiento y uso: lo mejor es consumirlo fresco; la mezcla seca se conserva 6 meses en un recipiente hermético.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Té chispeante para la circulación



Un té cálido que estimula la circulación saludable y aumenta la energía en manos y pies fríos. Su mezcla de especias y hierbas estimulantes favorece suavemente el flujo sanguíneo y proporciona una sensación reconfortante.

Ideal para: mala circulación, manos y pies fríos, baja energía

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: durante el clima frío o cuando la circulación se sienta lenta

Precauciones: evitar si se toman anticoagulantes o durante el embarazo

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de jengibre seca

- 1 cucharadita de hojas de romero secas
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de copos de pimienta de cayena seca
- 1 cucharadita de pétalos de hibisco secos
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y cubre.
3. Deja reposar durante 10 minutos.
4. Cuela en una taza y bebe caliente.

Dosis: beber 1 taza al día, hasta 2 si es necesario.

Almacenamiento y uso: guarda la mezcla de hierbas secas en un recipiente hermético durante 6 meses.

Tónico cardíaco de canela para la presión arterial



Un té calmante que combina las cualidades cardioprotectoras de la canela y el espino blanco. Ayuda a regular la presión arterial mientras aporta calidez y bienestar.

Ideal para: presión arterial alta, salud del corazón, apoyo circulatorio

Tipo: interno (té/tónico)

Cuándo usarlo: diariamente como té de apoyo cardíaco

Precauciones: consultar a un profesional si se toman medicamentos para la presión arterial

Ingredientes

- 1 cucharadita de trozos de corteza de canela
- 1 cucharadita de bayas de espino blanco secas
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pétalos de hibisco secos
- 1 cucharadita de melisa seca
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Combina las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y cubre.
3. Deja reposar durante 15 minutos.
4. Cuela en una taza y bebe lentamente.

Dosis: beber 1 taza diaria; el uso prolongado es seguro.

Almacenamiento y uso: mantener las hierbas secas selladas en un lugar fresco y seco hasta por 6 meses.

Elixir de apoyo para el azúcar en sangre



Un elixir equilibrante elaborado con hierbas conocidas por estabilizar los niveles de azúcar en sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina. También ayuda a mantener la energía y a reducir los antojos de azúcar.

Ideal para: azúcar alta en sangre, antojos, equilibrio energético

Tipo: interno (elixir)

Cuándo usarlo: apoyo diario para el control del azúcar en sangre

Precauciones: controlar si se toman medicamentos para la diabetes

Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de fenogreco
- 1 cucharada de ramas de canela
- 1 cucharada de hojas secas de arándano (bilberry)
- 1 taza de alcohol al 40 % (vodka o brandy)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en un frasco de vidrio esterilizado.
2. Cubre completamente con el alcohol.
3. Sella y guarda en un lugar oscuro durante 4 semanas, agitando con frecuencia.
4. Cuela y guarda en una botella con cuentagotas.

Dosis: tomar de 20 a 30 gotas en agua dos veces al día.

Almacenamiento y uso: se conserva hasta 1 año en un lugar fresco y oscuro.

Mezcla De Remolacha Para La Presión Arterial



Una mezcla vibrante que utiliza la remolacha por sus nitratos naturales, ayudando a reducir la presión arterial y mejorar la circulación. Su sabor terroso combina bien con un toque de jengibre y limón.

Ideal para: presión arterial alta, circulación, resistencia

Tipo: interno (mezcla de zumo)

Cuándo usarlo: por la mañana o antes del ejercicio

Precauciones: no recomendado en casos de cálculos renales o presión baja

Ingredientes

- 1 remolacha mediana fresca, pelada y picada
- 1 zanahoria pequeña, pelada y picada
- 1 trozo de 2,5 cm de jengibre fresco
- Zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- 1 taza de agua

Instrucciones

1. Añade la remolacha, la zanahoria y el jengibre a una licuadora con el agua.
2. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Cuela si prefieres un zumo más claro.
4. Añade el zumo de limón antes de servir.

Dosis: beber 1 vaso al día.

Almacenamiento y uso: mejor fresco; refrigerar solo hasta 24 horas.

Infusión depurativa para el colesterol (Cholesterol Cleanse Brew)



Una infusión herbal que favorece niveles saludables de colesterol al mejorar el metabolismo de las grasas y depurar el hígado.

Ideal para: colesterol alto, apoyo hepático, metabolismo de las grasas

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente para equilibrar el colesterol a largo plazo

Precauciones: evitar durante el embarazo; consultar si se toman medicamentos para reducir el colesterol

Ingredientes

- 1 cucharadita de hoja de alcachofa seca
- 1 cucharadita de raíz de diente de león seca
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de jengibre seca
- 1 cucharadita de melisa seca
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y cubre.
3. Deja reposar durante 12 minutos.
4. Cuela y sirve caliente.

Dosis: beber 1 taza al día, hasta 2 para mayor apoyo.

Almacenamiento y uso: guarda la mezcla seca en un frasco hermético durante 6 meses.

Tónico cálido para las venas



Un tónico circulatorio que fortalece los vasos sanguíneos y reduce las molestias causadas por una mala salud venosa. Es especialmente útil para las varices y la sensación de piernas pesadas.

Ideal para: venas varicosas, problemas circulatorios, molestias en las piernas

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente como apoyo para las venas

Precauciones: evitar durante el embarazo; consultar si se toma medicación para la circulación

Ingredientes

- 1 cucharadita de castaño de Indias seco
- 1 cucharadita de raíz de rusco (butcher's broom) seca
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de jengibre seca
- 1 cucharadita de hoja de ortiga seca
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Añade las hierbas a una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y cubre.
3. Deja reposar de 12 a 15 minutos.
4. Cuela antes de servir.

Dosis: beber 1 taza al día.

Almacenamiento y uso: mantener la mezcla seca sellada durante 6 meses.

Gel para piernas cansadas



Un gel refrescante que calma las piernas pesadas y cansadas con hierbas y aceites esenciales de efecto refrescante.

Aplicado de forma tópica, ayuda a aliviar la hinchazón y mejorar la sensación de confort.

Ideal para: piernas hinchadas, pesadas o cansadas

Tipo: tópico (gel)

Cuándo usarlo: por la noche o después de largos períodos de pie

Precauciones: solo para uso externo; evitar el contacto con los ojos

Ingredientes

- ½ taza de gel de aloe vera
- 5 gotas de aceite esencial de menta
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- 1 cucharadita de extracto de hamamelis

Instrucciones

1. Coloca el gel de aloe vera en un cuenco limpio.
2. Añade los aceites esenciales y el hamamelis.
3. Mezcla bien hasta que quede homogéneo.
4. Transfiere a un frasco limpio.

Dosis: aplica una capa fina sobre las piernas según sea necesario.

Almacenamiento y uso: conservar refrigerado; dura hasta 2 meses.

Compresa para un corazón roto



Una compresa herbal reconfortante diseñada para calmar la tensión emocional y aliviar la opresión en el pecho durante el duelo o el estrés. La infusión cálida de hierbas proporciona una liberación suave.

Ideal para: estrés emocional, duelo, opresión en el pecho

Tipo: externo (compresa)

Cuándo usarlo: en momentos de tensión emocional o ansiedad

Precauciones: solo para uso externo; evitar compresas demasiado calientes

Ingredientes

- 1 cucharada de flores de lavanda secas

- 1 cucharada de pétalos de rosa secos
- 1 cucharadita de manzanilla seca
- 2 tazas de agua caliente
- Paño de algodón suave

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en un cuenco.
2. Vierte el agua caliente y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela y empapa un paño en la infusión.
4. Aplica la compresa tibia sobre el pecho durante 10–15 minutos.

Dosis: usar según sea necesario durante el estrés emocional.

Almacenamiento y uso: preparar fresco cada vez.

CUIDADO METABÓLICO Y CONTROL DEL PESO

Gotas “Nature’s Zempic”



Un extracto herbal concentrado inspirado en remedios tradicionales para equilibrar el apetito. Esta fórmula líquida favorece la saciedad, reduce los antojos y promueve una actividad metabólica más fluida. Suave pero efectiva, ayuda a restablecer el equilibrio sin estimulantes agresivos.

Ideal para: control del apetito, antojos de azúcar, equilibrio metabólico

Tipo: interno (gotas líquidas)

Cuándo usarlo: 15–20 minutos antes de las comidas

Precauciones: evitar durante el embarazo; consultar a un profesional si se toman medicamentos para el azúcar en sangre

Ingredientes

- 2 cucharadas de hojas de *Gymnema sylvestre* (secas, picadas)
- 1 cucharada de rodajas de melón amargo (secas)
- 1 cucharada de raíz de jengibre
- 1 taza de alcohol al 40 % (vodka o brandy)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en un frasco de vidrio esterilizado.
2. Cubre con el alcohol, asegurándote de que las hierbas queden completamente sumergidas.
3. Sella bien y guarda en un lugar fresco y oscuro durante 4 semanas, agitando cada 2–3 días.
4. Cuela y vierte en una botella de vidrio oscuro con cuentagotas.

Dosis: tomar de 15 a 20 gotas en agua, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: conservar en un lugar fresco y oscuro; se mantiene hasta 1 año.

Café matutino metabólico



Una infusión cálida que combina achicoria tostada, cacao y hierbas energizantes para comenzar el día estimulando el metabolismo. Esta alternativa al café proporciona energía constante y apoyo digestivo sin nerviosismo.

Ideal para: energía matutina, apoyo metabólico, reemplazo del café

Tipo: interno (bebida caliente)

Cuándo usarlo: por la mañana, en lugar del café

Precauciones: no apto durante el embarazo ni para personas sensibles a hierbas con efecto similar a la cafeína

Ingredientes

- 1 cucharada de raíz de achicoria tostada
- 1 cucharadita de raíz de diente de león tostada
- 1 cucharadita de nibs de cacao
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- 2 tazas de agua caliente
- Leche vegetal (opcional)

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una prensa francesa o tetera.
2. Vierte el agua caliente y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela y sirve con leche si lo deseas.

Dosis: 1 taza diaria por la mañana.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; la mezcla seca se conserva 6 meses en un frasco hermético.

Barras “Gut Glow”



Un snack herbal rico en nutrientes diseñado para nutrir el intestino, facilitar la digestión y reducir los antojos dulces.

Las hierbas ricas en fibra y prebióticos favorecen una flora intestinal saludable mientras te mantienen saciado entre comidas.

Ideal para: picoteo, salud intestinal, control de antojos dulces

Tipo: interno (snack)

Cuándo usarlo: entre comidas o como postre saludable

Precauciones: contiene miel; evitar si hay alergia

Ingredientes

- 1 taza de copos de avena

- ½ taza de mantequilla de almendras
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de linaza molida
- 2 cucharadas de flores de manzanilla secas (en polvo)
- 1 cucharada de canela

Instrucciones

1. En un bol, mezcla la mantequilla de almendras y la miel hasta obtener una textura suave.
2. Incorpora la avena, la linaza, la manzanilla y la canela.
3. Presiona la mezcla en un molde forrado y refrigerá durante 2 horas.
4. Corta en barritas.

Dosis: 1 barrita diaria como snack.

Almacenamiento y uso: guardar en recipiente hermético en el frigorífico durante 1 semana.

Té depurativo de antojos



Un té equilibrante que reduce los antojos de azúcar y restaura la claridad del paladar. Las hierbas amargas y aromáticas ayudan a disminuir el deseo de dulces y comidas pesadas.

Ideal para: antojos de azúcar, comer en exceso, digestión lenta

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: entre comidas o ante los primeros signos de antojos

Precauciones: evitar durante el embarazo; no usar a largo plazo en casos de enfermedad hepática

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de diente de león
- 1 cucharadita de hojas de *gymnema*
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de corteza de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de jengibre
- 2 tazas de agua caliente

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua caliente y cubre.
3. Deja reposar de 8 a 10 minutos.
4. Cuela y bebe lentamente.

Dosis: 1 taza hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; la mezcla seca se conserva 6 meses.

Caldo equilibrante del apetito



Foto: Jo

Un caldo herbal salado que favorece la saciedad y reduce el exceso al comer. Rico en minerales y de sabor suave, nutre mientras calma los antojos.

Ideal para: control del apetito, alimentación consciente, comidas ligeras

Tipo: interno (caldo)

Cuándo usarlo: antes de las comidas o como cena ligera

Precauciones: evitar el uso excesivo si se sigue una dieta baja en sodio

Ingredientes

- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de copos de alga marina

- 1 cucharadita de raíz de jengibre
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma
- Perejil fresco para decorar

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a una olla.
2. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
3. Cuela o sirve con las hierbas para dar textura.

Dosis: 1 taza antes de las comidas.

Almacenamiento y uso: conservar en el refrigerador hasta 3 días; recalentar antes de usar.

Gotas de apoyo a la saciedad



Una tintura herbal potente formulada para ralentizar ligeramente la digestión, mejorando la sensación de saciedad y reduciendo el exceso al comer. Tradicionalmente utilizada para equilibrar el apetito.

Ideal para: reducción del apetito, control de porciones, alimentación consciente

Tipo: interno (gotas)

Cuándo usarlo: 15 minutos antes de las comidas

Precauciones: no apto durante el embarazo o con trastornos digestivos

Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de fenogreco
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 1 cucharada de hojas de *gymnema*
- 1 taza de alcohol al 40 % (vodka o brandy)

Instrucciones

1. Combina las hierbas en un frasco esterilizado.
2. Cubre con el alcohol, sella y guarda en un lugar oscuro.
3. Agita cada 2–3 días durante 4 semanas.
4. Cuela y guarda en una botella con cuentagotas.

Dosis: 15–20 gotas en agua antes de las comidas.

Almacenamiento y uso: se conserva hasta 1 año en un lugar fresco y oscuro.

Cápsulas de reinicio metabólico



Una mezcla natural de hierbas en polvo encapsuladas para estimular suavemente el metabolismo y mejorar la digestión.

Ideal para apoyo diario constante.

Ideal para: salud metabólica, digestión lenta, equilibrio de peso suave

Tipo: interno (cápsulas)

Cuándo usarlo: diariamente, con las comidas

Precauciones: evitar durante el embarazo o en casos de trastornos digestivos crónicos

Ingredientes

- 2 cucharadas de polvo de té verde
- 2 cucharadas de jengibre en polvo
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de pimienta de cayena (dosis suave)
- Cápsulas vegetarianas vacías

Instrucciones

1. Mezcla todos los polvos uniformemente en un bol.
2. Llena las cápsulas vacías usando una máquina encapsuladora.
3. Guarda las cápsulas en un recipiente hermético.

Dosis: tomar 1 cápsula dos veces al día con las comidas.

Almacenamiento y uso: conservar en lugar fresco y seco; dura hasta 6 meses.

Tónico dorado metabólico



Un tónico cálido infusionado con cúrcuma, jengibre y hierbas que apoyan la digestión. Esta mezcla dorada impulsa el metabolismo, reduce la inflamación y favorece un procesamiento suave de las grasas.

Ideal para: impulso metabólico, inflamación, digestión lenta

Tipo: interno (tónico)

Cuándo usarlo: al mediodía o antes del ejercicio

Precauciones: evitar durante el embarazo o en casos de cálculos biliares

Ingredientes

- 1 taza de leche de almendras tibia (u otra leche vegetal)
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo

- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharadita de canela
- Pizca de pimienta negra
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Instrucciones

1. Calienta la leche de almendras hasta que esté tibia.
2. Bate la cúrcuma, el jengibre, la canela y la pimienta.
3. Remueve hasta que quede suave y dorado.
4. Endulza con miel si lo deseas.

Dosis: 1 taza diaria, preferiblemente con las comidas.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; la mezcla seca de especias puede conservarse 3 meses.

Batido “Jungle Glow” con yerba mate



Un batido energizante que combina yerba mate con frutas tropicales y hierbas beneficiosas para el intestino.

Proporciona energía constante, reduce los antojos y apoya un metabolismo equilibrado.

Ideal para: energía, antojos, metabolismo, concentración

Tipo: interno (batido)

Cuándo usarlo: por la mañana o como refuerzo a media jornada

Precauciones: contiene cafeína; evitar durante el embarazo o en problemas cardíacos

Ingredientes

- 1 taza de yerba mate preparada (enfriada)
- $\frac{1}{2}$ taza de trozos de piña
- $\frac{1}{2}$ plátano
- 1 cucharadita de polvo de maca
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo
- $\frac{1}{2}$ taza de leche de almendras

Instrucciones

1. Prepara la yerba mate y deja enfriar.
2. Licúa con la fruta, la maca, el jengibre y la leche de almendras.
3. Vierte en un vaso y sirve frío.

Dosis: 1 batido al día.

Almacenamiento y uso: beber fresco; no guardar.

Gomitas “Craving Crusher”



Gomitas herbales masticables que combinan hierbas amargas con dulzura natural para reducir los antojos y fomentar una alimentación consciente. Fáciles de llevar y usar en cualquier momento.

Ideal para: antojos de azúcar, control de picoteo, equilibrio del apetito

Tipo: interno (gomitas)

Cuándo usarlo: entre comidas o durante los antojos

Precauciones: contiene gelatina; evitar si se sigue una dieta vegetariana/vegana salvo sustituto

Ingredientes

- 1 taza de té herbal (diente de león + manzanilla)
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de gelatina en polvo

Instrucciones

1. Prepara un té herbal concentrado y cuela.
2. Añade el zumo de limón y la miel mientras esté tibio.
3. Espolvorea la gelatina y bate hasta disolver.
4. Vierte en moldes y refrigerera hasta que cuajen.

Dosis: 2–3 gomitas al día.

Almacenamiento y uso: conservar en el refrigerador hasta 1 semana.

Gotas de apoyo a la saciedad



Una tintura herbal potente formulada para ralentizar ligeramente la digestión, mejorando la sensación de saciedad y reduciendo el exceso al comer. Tradicionalmente utilizada para equilibrar el apetito.

Ideal para: reducción del apetito, control de porciones, alimentación consciente

Tipo: interno (gotas)

Cuándo usarlo: 15 minutos antes de las comidas

Precauciones: no apto durante el embarazo o con trastornos digestivos

Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de fenogreco
- 1 cucharada de semillas de hinojo
- 1 cucharada de hojas de *gymnema*
- 1 taza de alcohol al 40 % (vodka o brandy)

Instrucciones

1. Combina las hierbas en un frasco esterilizado.
2. Cubre con el alcohol, sella y guarda en un lugar oscuro.
3. Agita cada 2–3 días durante 4 semanas.
4. Cuela y guarda en una botella con cuentagotas.

Dosis: 15–20 gotas en agua antes de las comidas.

Almacenamiento y uso: se conserva hasta 1 año en un lugar fresco y oscuro.

Cápsulas de reinicio metabólico



Una mezcla natural de hierbas en polvo encapsuladas para estimular suavemente el metabolismo y mejorar la digestión.

Ideal para apoyo diario constante.

Ideal para: salud metabólica, digestión lenta, equilibrio de peso suave

Tipo: interno (cápsulas)

Cuándo usarlo: diariamente, con las comidas

Precauciones: evitar durante el embarazo o en casos de trastornos digestivos crónicos

Ingredientes

- 2 cucharadas de polvo de té verde

- 2 cucharadas de jengibre en polvo
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de pimienta de cayena (dosis suave)
- Cápsulas vegetarianas vacías

Instrucciones

1. Mezcla todos los polvos uniformemente en un bol.
2. Llena las cápsulas vacías usando una máquina encapsuladora.
3. Guarda las cápsulas en un recipiente hermético.

Dosis: tomar 1 cápsula dos veces al día con las comidas.

Almacenamiento y uso: conservar en lugar fresco y seco; dura hasta 6 meses.

Fortaleza Respiratoria

Jarabe para la tos Amish



Un tónico inmunológico tradicional que también actúa como calmante para la tos. Esta mezcla ardiente combina vinagre de sidra de manzana, miel y hierbas cálidas para despejar la congestión, estimular la circulación y calmar las toses persistentes.

Ideal para: tos, congestión, resfriados

Tipo: interno (jarabe)

Cuándo usarlo: al inicio de los síntomas de tos o resfriado

Precauciones: no apto para niños menores de 1 año (contiene miel); evitar si se es sensible a las especias fuertes

Ingredientes

- 1 taza de vinagre de sidra de manzana
- ½ taza de miel cruda
- 2 cucharadas de raíz de rábano picante rallada
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de raíz de jengibre rallada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de pimienta de cayena

Instrucciones

1. Combina todos los ingredientes en un frasco esterilizado.
2. Sella bien y deja infusionar durante 2 semanas, agitándolo a diario.
3. Cuela con una gasa y guarda el líquido en una botella de vidrio oscuro.

Dosis: 1–2 cucharaditas hasta 3 veces al día.

Almacenamiento y uso: refrigerar después de colar; se conserva hasta 3 meses.

Pastillas caseras para la tos



Pastillas calmantes infusionadas con miel, jengibre y hierbas para recubrir la garganta y aliviar la tos. Convenientes, portátiles y naturalmente dulces.

Ideal para: tos seca, garganta irritada, irritación

Tipo: interno (pastilla)

Cuándo usarlo: según necesidad a lo largo del día

Precauciones: no aptas para niños menores de 1 año

Ingredientes

- 1 taza de miel cruda
- 2 cucharadas de raíz de jengibre seca (en polvo)

- 1 cucharada de hojas de tomillo secas
- 1 cucharada de zumo de limón

Instrucciones

1. Calienta la miel suavemente hasta que se vuelva líquida (no hervir).
2. Añade el jengibre, el tomillo y el limón.
3. Vierte pequeñas gotas sobre papel pergamo y deja endurecer.
4. Guarda en una lata una vez firmes.

Dosis: chupar 1 pastilla según sea necesario.

Almacenamiento y uso: conservar en una lata hermética hasta 2 semanas.

Spray nasal “Respira Fácil”



Una infusión salina y herbal simple para hidratar las fosas nasales y aliviar la congestión. Suave y eficaz para el apoyo respiratorio diario.

Ideal para: congestión nasal, sequedad, alergias

Tipo: tópico (spray nasal)

Cuándo usarlo: 2–3 veces al día según necesidad

Precauciones: usar agua estéril; evitar compartir el frasco

Ingredientes

- 1 taza de agua destilada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal marina

- $\frac{1}{4}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de té de manzanilla (preparado y enfriado)

Instrucciones

1. Disuelve la sal y el bicarbonato en el agua destilada.
2. Añade el té de manzanilla enfriado y remueve.
3. Vierte en un frasco de spray nasal estéril.

Dosis: 1–2 pulverizaciones por fosa nasal, hasta 3 veces al día.

Almacenamiento y uso: mantener refrigerado; usar dentro de 1 semana.

Gomitas “Lung Love”



Gomitas herbales masticables que aportan hierbas que apoyan la salud pulmonar en una forma sabrosa. Ideales para calmar la irritación y fortalecer la resistencia respiratoria.

Ideal para: salud pulmonar, apoyo para la tos, inmunidad

Tipo: interno (gomitas)

Cuándo usarlo: diariamente durante la temporada de resfriados o gripe

Precauciones: contiene gelatina; sustituir por agar-agar para opción vegana

Ingredientes

- 1 taza de té herbal concentrado (gordolobo, raíz de regaliz, jengibre)
- 2 cucharadas de zumo de limón

- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de gelatina en polvo

Instrucciones

1. Prepara un té fuerte y cuela.
2. Añade el zumo de limón y la miel.
3. Espolvorea la gelatina y bate hasta que quede homogéneo.
4. Vierte en moldes y refrigerera hasta que cuajen.

Dosis: 2–3 gomitas al día.

Almacenamiento y uso: conservar en el refrigerador hasta 1 semana.

Té “Cold & Flu Knockout”



Un té herbal potente que calienta el cuerpo, alivia los escalofríos y fortalece el sistema inmunitario para combatir resfriados y gripe.

Ideal para: resfriados, gripe, fiebre, escalofríos

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: ante los primeros signos de enfermedad, beber a lo largo del día

Precauciones: evitar si se es alérgico a la baya del saúco o a la equinácea

Ingredientes

- 1 cucharada de bayas de saúco secas
- 1 cucharadita de raíz de equinácea

- 1 cucharadita de raíz de jengibre seca
- 1 cucharadita de corteza de canela
- 2 tazas de agua caliente
- Miel al gusto

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua caliente y deja reposar 15 minutos.
3. Cuela y endulza con miel si lo deseas.

Dosis: beber 1 taza hasta 3 veces al día.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; la mezcla seca se conserva 6 meses.

Bálsamo “Allergy-Ease”



Un bálsamo tópico que calma la irritación cutánea y ayuda a abrir las fosas nasales durante la temporada de alergias.

Las hierbas refrescantes proporcionan alivio suave.

Ideal para: alergias estacionales, irritación nasal, brotes cutáneos

Tipo: tópico (bálsamo)

Cuándo usarlo: aplicar en el pecho, sienes o debajo de la nariz durante los brotes alérgicos

Precauciones: solo para uso externo; evitar el contacto con los ojos

Ingredientes

- ½ taza de aceite de coco
- 2 cucharadas de cera de abejas
- 10 gotas de aceite esencial de menta
- 10 gotas de aceite esencial de eucalipto
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda

Instrucciones

1. Derrite el aceite de coco y la cera de abejas al baño maría.
2. Añade los aceites esenciales.
3. Vierte en pequeños tarros y deja solidificar.

Dosis: aplicar una capa fina hasta 3 veces al día.

Almacenamiento y uso: guardar en lugar fresco; dura 3 meses.

Receta de jarabe para la tos de Barbara



Un remedio familiar tradicional que combina miel, limón y extractos herbales para calmar la tos y el dolor de garganta.
Simple, suave y eficaz.

Ideal para: dolor de garganta, tos seca o leve

Tipo: interno (jarabe)

Cuándo usarlo: al inicio de la irritación de garganta o tos

Precauciones: no apto para niños menores de 1 año (miel)

Ingredientes

- 1 taza de miel cruda

- $\frac{1}{4}$ taza de zumo de limón
- 1 cucharada de raíz de jengibre rallada
- 1 cucharadita de hojas de tomillo

Instrucciones

1. Calienta la miel suavemente hasta que se vuelva líquida.
2. Añade el limón, el jengibre y el tomillo.
3. Cocina a fuego muy bajo durante 5 minutos.
4. Cuela y guarda en un frasco de vidrio.

Dosis: 1 cucharadita cada pocas horas según necesidad.

Almacenamiento y uso: refrigerar; usar dentro de 1 mes.

Té de apoyo para la fiebre



Una infusión herbal refrescante que reduce la fiebre, favorece la hidratación y alivia los dolores corporales durante la enfermedad.

Ideal para: fiebre, dolores, escalofríos, gripe

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: beber a lo largo de la enfermedad para mayor confort

Precauciones: evitar durante el embarazo; no usar en niños menores de 6 años

Ingredientes

- 1 cucharadita de menta seca
- 1 cucharadita de flor de saúco seca
- ½ cucharadita de flores de milenrama

- ½ cucharadita de melisa
- 2 tazas de agua caliente

Instrucciones

1. Añade las hierbas a una tetera.
2. Vierte el agua caliente y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela y bebe tibio.

Dosis: 1 taza cada 3–4 horas según necesidad.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; la mezcla seca de hierbas se conserva 6 meses.

CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

Tintura “ADHD Focus & Flow”



Una tintura equilibrante diseñada para mejorar la concentración y reducir la inquietud. Las hierbas adaptógenas y nervinas ayudan a mantener la energía y calmar la sobreestimulación.

Ideal para: concentración, atención, claridad mental

Tipo: interno (tintura)

Cuándo usarlo: por la mañana o antes de sesiones de estudio/trabajo

Precauciones: consultar a un profesional si se toman medicamentos para el TDAH

Ingredientes

- 2 cucharadas de hojas de *gotu kola*
- 1 cucharada de hojas de *ginkgo biloba*
- 1 cucharada de melisa
- 1 taza de alcohol al 40 % (vodka o brandy)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en un frasco de vidrio esterilizado.
2. Cubre con el alcohol y sella.
3. Guarda durante 4 semanas en un lugar oscuro, agitando cada pocos días.
4. Cuela y guarda en una botella con cuentagotas.

Dosis: 20–30 gotas en agua hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: se conserva 1 año en un lugar fresco y oscuro.

Leche lunar para un sueño dulce



Un tónico nocturno calmante que combina leche tibia, hierbas relajantes y adaptógenos. Favorece la relajación y un sueño más profundo, con un sabor naturalmente reconfortante.

Ideal para: insomnio, sueño inquieto, estrés antes de dormir

Tipo: interno (tónico)

Cuándo usarlo: 30 minutos antes de acostarse

Precauciones: evitar si hay intolerancia a la lactosa, salvo que se use leche vegetal

Ingredientes

- 1 taza de leche tibia (de vaca o vegetal)

- ½ cucharadita de polvo de ashwagandha
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones

1. Calienta la leche suavemente en un cazo.
2. Añade la ashwagandha, la nuez moscada y la canela.
3. Endulza con miel.
4. Bebe caliente antes de dormir.

Dosis: 1 taza cada noche.

Almacenamiento y uso: preparar fresco cada vez.

Poción para la ansiedad social



Un tónico herbal calmante que alivia la tensión nerviosa antes de situaciones sociales. Su mezcla nervina relaja el cuerpo manteniendo la mente clara y enfocada.

Ideal para: ansiedad social, nervios previos a eventos, estrés

Tipo: interno (tónico)

Cuándo usarlo: 30–60 minutos antes de situaciones sociales

Precauciones: evitar tinturas con alcohol en niños

Ingredientes

- 1 cucharadita de pasiflora
- 1 cucharadita de melisa

- ½ cucharadita de escutelaria (*skullcap*)
- ½ cucharadita de flores de lavanda
- 1 taza de agua caliente

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una taza.
2. Vierte el agua caliente y cubre.
3. Deja reposar 10 minutos.
4. Cuela y bebe lentamente.

Dosis: 1 taza según necesidad, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: guardar la mezcla seca en recipiente hermético hasta 6 meses.

Té antidepresivo natural



Una infusión herbal brillante que eleva suavemente el estado de ánimo y alivia la depresión leve. La hierba de San Juan, la melisa y la cáscara de cítricos crean una mezcla calmante pero energizante.

Ideal para: depresión leve, bajo estado de ánimo, fatiga

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: una vez al día, preferiblemente por la mañana

Precauciones: evitar si se toman medicamentos antidepresivos

Ingredientes

- 1 cucharadita de hierba de San Juan (*St. John's Wort*)
- 1 cucharadita de melisa

- ½ cucharadita de cáscara de naranja seca
- ½ cucharadita de flores de lavanda
- 2 tazas de agua caliente

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Añade el agua caliente y cubre.
3. Deja reposar 10 minutos.
4. Cuela y sirve.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: la mezcla seca se conserva 6 meses en un frasco hermético.

Bocados “Dopamine Bliss”



Pequeños bocados energéticos elaborados con cacao, maca y adaptógenos para estimular la dopamina y la motivación. Perfectos como snack saludable para mejorar el ánimo.

Ideal para: bajo estado de ánimo, fatiga, motivación

Tipo: interno (snack)

Cuándo usarlo: tentempié de media mañana o mediodía

Precauciones: contiene cacao (estimulante suave); evitar por la noche

Ingredientes

- 1 taza de dátils (sin hueso)
- ½ taza de almendras
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharada de polvo de maca
- 1 cucharada de semillas de chía

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en un procesador hasta obtener una masa pegajosa.
2. Forma bolitas del tamaño de un bocado.
3. Refrigera 1 hora antes de servir.

Dosis: 1–2 bolitas al día.

Almacenamiento y uso: conservar en el frigorífico hasta 1 semana.

Chicle para el cerebro con L-teanina



Chicle herbal masticable infusionado con extracto de té verde y hierbas calmantes para favorecer la concentración y reducir el estrés. Un remedio práctico para lograr claridad mental en movimiento.

Ideal para: concentración, alivio del estrés, claridad mental

Tipo: interno (chicle)

Cuándo usarlo: durante estudio, trabajo o momentos de estrés

Precauciones: contiene cafeína; evitar el uso excesivo

Ingredientes

- 1 taza de base para chicle (pellets de goma de mascar)
- 2 cucharadas de extracto de té verde
- 1 cucharada de extracto de melisa
- 1 cucharadita de extracto de menta

Instrucciones

1. Derrite la base del chicle suavemente.
2. Añade los extractos y mezcla hasta integrar bien.
3. Vierte en pequeños moldes y deja enfriar.
4. Envuelve las piezas individualmente.

Dosis: masticar 1 pieza según necesidad.

Almacenamiento y uso: conservar en recipiente hermético durante 2 semanas.

Gotas para el Control del Pánico



Una tintura de acción rápida para calmar la ansiedad o el pánico repentinos. Las hierbas nervinas calman el sistema nervioso y aportan serenidad en momentos de angustia.

Ideal para: ataques de pánico, ansiedad repentina, alivio del estrés

Tipo: interno (gotas)

Cuándo usarlo: ante los primeros signos de pánico o estrés intenso

Precauciones: evitar durante el embarazo; consultar si se toman sedantes

Ingredientes

- 2 cucharadas de raíz de valeriana

- 1 cucharada de pasiflora
- 1 cucharada de melisa
- 1 taza de alcohol al 40 %

Instrucciones

1. Combina las hierbas en un frasco.
2. Cubre con el alcohol y sella.
3. Guarda en un lugar oscuro durante 4 semanas, agitando con regularidad.
4. Cuela y guarda en una botella con cuentagotas.

Dosis: 15–20 gotas en agua según necesidad.

Almacenamiento y uso: se conserva 1 año en lugar fresco y oscuro.

Té calmante de ashwagandha



Un té arraigante que reduce el estrés, equilibra el estado de ánimo y favorece un sueño reparador. Las hierbas adaptógenas y calmantes aportan resiliencia a largo plazo al sistema nervioso.

Ideal para: estrés, ansiedad, fatiga

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: por la noche o durante días de mucho estrés

Precauciones: evitar durante el embarazo o si se toman medicamentos para la tiroides

Ingredientes

- 1 cucharadita de polvo de raíz de ashwagandha

- 1 cucharadita de flores de manzanilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de raíz de regaliz
- 2 tazas de agua caliente

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua caliente y cubre.
3. Deja reposar 12 minutos.
4. Cuela y bebe caliente.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: guardar la mezcla seca en recipiente hermético hasta 6 meses.

PIEL Y HERIDAS

Gel de aloe y lavanda para quemaduras



Un gel refrescante que calma quemaduras leves, quemaduras solares e irritación de la piel. El aloe aporta hidratación mientras que la lavanda reduce la inflamación y acelera la curación.

Ideal para: quemaduras leves, quemaduras solares, irritación de la piel

Tipo: tópico (gel)

Cuándo usarlo: inmediatamente después de la quemadura o la irritación

Precauciones: solo para uso externo; no aplicar sobre heridas abiertas

Ingredientes

- ½ taza de gel de aloe vera
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 1 cucharadita de aceite de vitamina E

Instrucciones

1. Coloca el gel de aloe vera en un cuenco limpio.
2. Añade los aceites de lavanda y vitamina E.
3. Mezcla hasta que quede homogéneo.
4. Transfiere a un frasco de vidrio esterilizado.

Dosis: aplica una capa fina sobre la piel afectada 2–3 veces al día.

Almacenamiento y uso: conservar refrigerado; dura 2 meses.

Barra calmante para picaduras de insecto



Un práctico bálsamo en formato stick para reducir el picor, el enrojecimiento y la hinchazón por picaduras de insectos. Refrescante y calmante para un alivio rápido.

Ideal para: picaduras de mosquito, piel con picor, enrojecimiento

Tipo: tópico (bálsamo en barra)

Cuándo usarlo: tan pronto como se produzcan las picaduras

Precauciones: solo para uso externo; evitar piel lesionada

Ingredientes

- 2 cucharadas de cera de abejas
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 10 gotas de aceite esencial de árbol de té
- 5 gotas de aceite esencial de menta
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda

Instrucciones

1. Derrite la cera de abejas y el aceite de coco al baño maría.
2. Retira del fuego e incorpora los aceites esenciales.
3. Vierte en tubos tipo bálsamo labial y deja solidificar.

Dosis: aplicar directamente sobre las picaduras según sea necesario.

Almacenamiento y uso: guardar en lugar fresco; dura 3 meses.

Bálsamo herbal calmante para herpes



Un bálsamo herbal para calmar los brotes, reducir la irritación y apoyar la curación. La melisa y la raíz de regaliz se combinan con aceites calmantes para un cuidado tópico eficaz.

Ideal para: calenturas, irritación por herpes

Tipo: tópico (bálsamo)

Cuándo usarlo: ante los primeros signos de un brote

Precauciones: solo para uso externo; no es una cura para el virus del herpes

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de manteca de karité
- 1 cucharada de cera de abejas
- 1 cucharada de aceite infusionado de melisa
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de raíz de regaliz

Instrucciones

1. Derrite la cera de abejas, el aceite de coco y la manteca de karité.
2. Incorpora el aceite de melisa y el polvo de regaliz.
3. Vierte en pequeños tarros y deja solidificar.

Dosis: aplica una capa fina en el área afectada 2–3 veces al día.

Almacenamiento y uso: guardar en lugar fresco; dura 2–3 meses.

“Nature’s Botox”



Un sérum natural para la piel diseñado para reafirmar y tonificar, reduciendo la apariencia de líneas finas. Los aceites de rosa mosqueta y argán nutren, mientras que el incienso alisa la piel.

Ideal para: arrugas, líneas finas, piel envejecida

Tipo: tópico (sérum)

Cuándo usarlo: mañana y noche después de la limpieza

Precauciones: solo para uso externo; realiza prueba de parche antes del uso regular

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de rosa mosqueta

- 1 cucharada de aceite de argán
- 5 gotas de aceite esencial de incienso
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda

Instrucciones

1. Mezcla todos los aceites en una botella cuentagotas limpia.
2. Agita suavemente para integrar.
3. Aplica unas gotas sobre la piel tras la limpieza.

Dosis: 3–4 gotas en el rostro dos veces al día.

Almacenamiento y uso: guardar en vidrio oscuro; se conserva 6 meses.

Pasta “Wart-Be-Gone”



Una pasta sencilla y eficaz que utiliza hierbas antivirales potentes para reducir las verrugas con el tiempo.

Ideal para: verrugas

Tipo: tópico (pasta)

Cuándo usarlo: aplicar por la noche hasta que la verruga desaparezca

Precauciones: solo para uso externo; evita la piel sana alrededor de la verruga

Ingredientes

- 1 cucharada de ajo fresco triturado
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana

- 1 cucharadita de aceite de ricino
- Pequeña cantidad de harina para espesar

Instrucciones

1. Mezcla el ajo, el vinagre y el aceite de ricino.
2. Añade harina hasta formar una pasta espesa.
3. Aplica directamente sobre la verruga y cubre con una venda.

Dosis: aplicar por la noche y dejar 6–8 horas.

Almacenamiento y uso: preparar fresco a diario.

Elixir “Fuente de la Juventud”



Un elixir interno rejuvenecedor que nutre la piel desde dentro.
Rico en antioxidantes, favorece la producción de colágeno y un brillo juvenil.

Ideal para: envejecimiento de la piel, tez apagada, vitalidad

Tipo: interno (elixir)

Cuándo usarlo: a diario como parte de la rutina de belleza

Precauciones: evitar durante el embarazo; consultar a un profesional si se toman medicamentos

Ingredientes

- 2 cucharadas de bayas de goji secas

- 1 cucharada de pétalos de hibisco
- 1 cucharada de escaramujos (rosa mosqueta)
- 1 taza de alcohol al 40 % (vodka o brandy)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en un frasco esterilizado.
2. Cubre con alcohol y sella.
3. Guarda 4 semanas en un lugar oscuro, agitando cada pocos días.
4. Cuela y guarda en una botella con cuentagotas.

Dosis: 20 gotas en agua diariamente.

Almacenamiento y uso: se conserva 1 año en un lugar fresco y oscuro.

Sérum “Renacer de Ojos”



Un sérum ligero diseñado para reducir la hinchazón, las ojeras y la sequedad alrededor de los ojos. El pepino refrescante y el aloe se combinan con aceites nutritivos.

Ideal para: ojos hinchados, ojeras, piel cansada

Tipo: tópico (sérum)

Cuándo usarlo: mañana y noche

Precauciones: solo para uso externo; evitar el contacto directo con los ojos

Ingredientes

- 2 cucharadas de gel de aloe vera
- 1 cucharada de zumo de pepino (colado)

- 1 cucharada de aceite de almendras dulces
- 3 gotas de aceite esencial de manzanilla

Instrucciones

1. Combina el aloe y el zumo de pepino.
2. Incorpora el aceite de almendras y el aceite de manzanilla.
3. Mezcla bien y guarda en un frasco de vidrio con aplicador de bola.

Dosis: desliza suavemente bajo los ojos dos veces al día.

Almacenamiento y uso: mantener refrigerado; dura 1 mes.

Ungüento antifúngico



Un ungüento protector para combatir infecciones fúngicas de la piel.
Hierbas antifúngicas potentes se combinan con aceites para calmar y sanar.

Ideal para: pie de atleta, tiña, erupciones fúngicas

Tipo: tópico (ungüento)

Cuándo usarlo: aplicar dos veces al día hasta su resolución

Precauciones: solo para uso externo; suspender si aparece irritación

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de cera de abejas

- 10 gotas de aceite esencial de árbol de té
- 5 gotas de aceite esencial de orégano

Instrucciones

1. Derrite los aceites y la cera de abejas al baño maría.
2. Incorpora los aceites esenciales.
3. Vierte en una lata pequeña y deja solidificar.

Dosis: aplicar en el área afectada dos veces al día.

Almacenamiento y uso: guardar en lugar fresco; dura 3 meses.

OJOS Y OÍDOS

Compresa ocular calmante de manzanilla



Una compresa calmante que reduce la fatiga visual, el enrojecimiento y la irritación. Las suaves propiedades antiinflamatorias de la manzanilla proporcionan un rápido alivio a los ojos cansados.

Ideal para: fatiga ocular, enrojecimiento, irritación

Tipo: externo (compresa)

Cuándo usarlo: después de largas horas frente a pantallas o cuando haya fatiga visual

Precauciones: usar paño estéril; evitar si existe alergia a la manzanilla

Ingredientes

- 1 cucharada de flores secas de manzanilla
- 1 taza de agua caliente
- Paño de algodón suave

Instrucciones

1. Deja reposar la manzanilla en el agua caliente durante 10 minutos.
2. Cuela y deja que la infusión se enfríe hasta estar tibia.
3. Empapa el paño en el líquido y aplícalo sobre los ojos cerrados.

Dosis: usar durante 10–15 minutos, una o dos veces al día según necesidad.

Almacenamiento y uso: preparar fresco cada vez.

Almohadillas descongestionantes de pepino y té verde



Almohadillas refrescantes que reducen la hinchazón y las ojeras bajo los ojos. El té verde, rico en antioxidantes, y el pepino calman y revitalizan la piel delicada.

Ideal para: ojos hinchados, ojeras, ojos cansados

Tipo: externo (almohadillas)

Cuándo usarlo: por la mañana o antes de eventos

Precauciones: solo para uso externo; evitar el contacto directo con los ojos

Ingredientes

- 1 taza de té verde fuerte (preparado y enfriado)
- $\frac{1}{2}$ pepino, triturado y colado
- Almohadillas de algodón

Instrucciones

1. Mezcla el té verde enfriado con el jugo de pepino.
2. Empapa las almohadillas de algodón en el líquido.
3. Refrigera las almohadillas durante 30 minutos antes de usar.

Dosis: aplicar sobre los ojos cerrados durante 10 minutos.

Almacenamiento y uso: conservar las almohadillas empapadas en el frigorífico hasta 3 días.

Roll on para el mareo



Una mezcla portátil en roll-on que calma las náuseas y el mareo durante los viajes. Los aceites esenciales de menta y jengibre proporcionan alivio inmediato.

Ideal para: mareo por movimiento, náuseas, vértigo

Tipo: tópico (aceite en roll-on)

Cuándo usarlo: antes o durante los viajes

Precauciones: solo para uso externo; evitar el contacto con los ojos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite portador (jojoba o almendra)
- 5 gotas de aceite esencial de menta

- 5 gotas de aceite esencial de jengibre
- 3 gotas de aceite esencial de limón

Instrucciones

1. Vierte el aceite portador en una botella roll-on.
2. Añade los aceites esenciales y mezcla suavemente.
3. Aplica en puntos de pulso y muñecas.

Dosis: aplicar en muñecas o sienes según necesidad durante el viaje.

Almacenamiento y uso: conservar en botella de vidrio oscuro con roll-on; dura 6 meses.

Gotas oculares herbales para la claridad visual



Gotas caseras suaves para refrescar y calmar los ojos cansados, reduciendo la sequedad y la irritación leve.

Ideal para: ojos secos, irritación leve, claridad visual

Tipo: tópico (gotas oculares)

Cuándo usarlo: una o dos veces al día según necesidad

Precauciones: usar agua estéril; desechar si se enturbia; no usar en infecciones

Ingredientes

- 1 taza de agua destilada

- 1 cucharadita de hierba *eyebright* (Euphrasia)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de flores de manzanilla

Instrucciones

1. Hierve las hierbas en el agua destilada durante 10 minutos.
2. Cuela con una gasa estéril.
3. Deja enfriar completamente y transfiere a un frasco cuentagotas estéril.

Dosis: 1–2 gotas por ojo, una o dos veces al día.

Almacenamiento y uso: conservar refrigerado; usar en el plazo de 1 semana.

Néctar para la visión nocturna



Una bebida rica en nutrientes que apoya la salud ocular y mejora la visión nocturna. Las zanahorias, los arándanos y las hierbas proporcionan protección antioxidante.

Ideal para: salud ocular, visión nocturna, apoyo antioxidante

Tipo: interno (bebida)

Cuándo usarlo: a diario, preferiblemente con la cena

Precauciones: evitar ingesta excesiva en personas con problemas hepáticos (alto contenido en caroteno)

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana, pelada

- ½ taza de arándanos
- 1 cucharadita de bayas de goji
- 1 cucharadita de polvo de arándano europeo (*bilberry*)
- 1 taza de agua

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una textura suave.
2. Cuela si prefieres una bebida más clara.
3. Sirve fría.

Dosis: 1 vaso al día.

Almacenamiento y uso: consumir preferiblemente fresco; refrigerar hasta 24 horas.

Aceite de ajo y gordolobo para los oídos



Un remedio tradicional para calmar el dolor de oídos y ablandar la cera. El ajo y el gordolobo aportan propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.

Ideal para: dolor de oídos, infecciones leves, acumulación de cera

Tipo: tópico (aceite para oídos)

Cuándo usarlo: al inicio del malestar o una vez por semana para la cera

Precauciones: no usar si el tímpano está perforado o en caso de infección grave

Ingredientes

- 2 cucharadas de flores de gordolobo secas
- 1 diente de ajo triturado
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva

Instrucciones

1. Coloca el gordolobo y el ajo en el aceite de oliva al baño maría.
2. Calienta suavemente durante 30 minutos (a baja temperatura).
3. Cuela y guarda en una botella con cuentagotas.

Dosis: 2–3 gotas en el oído, una o dos veces al día.

Almacenamiento y uso: mantener refrigerado; dura 2 semanas.

Aceite calmante para el zumbido



Una mezcla de aceites calmante aplicada tópicamente alrededor del oído para aliviar el zumbido y los síntomas de tinnitus.

Ideal para: tinnitus, zumbido de oídos, molestias auriculares

Tipo: tópico (aceite)

Cuándo usarlo: aplicar alrededor del oído externo cuando aparezcan los síntomas

Precauciones: solo para uso externo; no aplicar dentro del oído

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 5 gotas de aceite esencial de siempreviva (*helichrysum*)

- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- 3 gotas de aceite esencial de incienso

Instrucciones

1. Combina los aceites en un pequeño frasco cuentagotas.
2. Mezcla suavemente agitándolo.
3. Aplica alrededor del oído con la yema de los dedos.

Dosis: usar unas gotas externamente una o dos veces al día.

Almacenamiento y uso: guardar en lugar fresco y oscuro; dura 3 meses.

Aceite para apoyo auditivo



Un aceite nutritivo que favorece la circulación y la salud del oído, usado como aceite de masaje externo suave.

Ideal para: prevención de pérdida auditiva, circulación auricular, tensión en oídos

Tipo: tópico (aceite)

Cuándo usarlo: masajear alrededor de los oídos una vez al día

Precauciones: no colocar dentro del canal auditivo

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 5 gotas de aceite esencial de romero

- 5 gotas de aceite esencial de ciprés
- 3 gotas de aceite esencial de menta

Instrucciones

1. Combina los aceites en un frasco de vidrio con cuentagotas.
2. Mezcla suavemente.
3. Masajea alrededor del oído externo y las sienes.

Dosis: usar unas gotas una vez al día.

Almacenamiento y uso: guardar en vidrio oscuro; dura 3 meses.

SISTEMA MUSCULOESQUELÉTIC O

Bálsamo de cúrcuma y jengibre para las articulaciones



Un bálsamo cálido que reduce la rigidez y la inflamación en las articulaciones. La cúrcuma y el jengibre aportan alivio antiinflamatorio, mientras que la cera de abejas y los aceites facilitan una aplicación calmante.

Ideal para: dolor articular, rigidez, inflamación

Tipo: tópico (bálsamo)

Cuándo usarlo: al inicio del dolor articular o a diario para la rigidez

Precauciones: solo para uso externo; puede manchar la ropa o la piel

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de cera de abejas
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 5 gotas de aceite esencial de pimienta negra

Instrucciones

1. Derrite el aceite de coco y la cera de abejas al baño maría.
2. Incorpora la cúrcuma, el jengibre y el aceite de pimienta negra.
3. Vierte en una latita pequeña y deja enfriar.

Dosis: aplicar en las articulaciones 1–2 veces al día.

Almacenamiento y uso: guardar en lugar fresco; dura 2–3 meses.

Crema refrescante para aliviar músculos



Una crema calmante que refresca los músculos doloridos tras el esfuerzo. La menta y el eucalipto reducen el dolor y la inflamación mientras el aloe calma el tejido.

Ideal para: dolores musculares, dolor post-ejercicio, tensión

Tipo: tópico (crema)

Cuándo usarlo: después de la actividad física o cuando se exacerben los músculos doloridos

Precauciones: solo para uso externo; evitar piel lesionada

Ingredientes

- ½ taza de gel de aloe vera
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 10 gotas de aceite esencial de menta
- 10 gotas de aceite esencial de eucalipto
- 5 gotas de aceite esencial de romero

Instrucciones

1. Mezcla el gel de aloe vera y el aceite de coco hasta que quede homogéneo.
2. Incorpora los aceites esenciales.
3. Transfiere a un frasco limpio.

Dosis: masajear una pequeña cantidad sobre los músculos doloridos hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: refrigerar; dura 1 mes.

Batido proteico natural



Un batido nutritivo rico en proteína vegetal y minerales para apoyar la recuperación muscular y la fortaleza ósea.

Ideal para: recuperación muscular, salud ósea, apoyo proteico diario

Tipo: interno (batido)

Cuándo usarlo: después del ejercicio o como desayuno diario

Precauciones: evitar si hay alergia a frutos secos o semillas

Ingredientes

- 1 plátano
- 1 cucharada de semillas de cáñamo
- 1 cucharada de mantequilla de almendra

- 1 taza de leche de almendra
- 1 cucharadita de cacao en polvo

Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúa hasta que quede suave y cremoso.
3. Vierte en un vaso y sirve frío.

Dosis: 1 batido diario.

Almacenamiento y uso: consumir preferiblemente fresco; refrigerar hasta 12 horas.

Aceite analgésico natural



Una mezcla de aceite cálida que reduce la inflamación y el dolor en articulaciones y músculos.

Ideal para: dolor muscular, rigidez articular, tensión

Tipo: tópico (aceite de masaje)

Cuándo usarlo: al inicio del dolor o antes de dormir para relajación

Precauciones: solo para uso externo; evitar durante el embarazo debido a aceites fuertes

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 5 gotas de aceite esencial de gaulteria (*wintergreen*)

- 5 gotas de aceite esencial de clavo
- 5 gotas de aceite esencial de jengibre

Instrucciones

1. Combina los aceites en una botella cuentagotas oscura.
2. Agita suavemente para mezclar.
3. Masajea las zonas doloridas según sea necesario.

Dosis: usar 1 cucharadita de aceite por aplicación, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: guardar en lugar fresco y oscuro; dura 3 meses.

Miel con colágeno analgésica



Un remedio natural dulce que combina miel y colágeno para reducir la inflamación y apoyar el tejido conectivo.

Ideal para: rigidez articular, artritis, apoyo del tejido conectivo

Tipo: interno (elixir)

Cuándo usarlo: a diario por la mañana

Precauciones: evitar si hay alergia a la miel o a suplementos de colágeno

Ingredientes

- 1 cucharada de miel cruda
- 1 cucharadita de colágeno en polvo

- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- Agua tibia para mezclar

Instrucciones

1. Añade la miel, el colágeno y la cúrcuma a un vaso.
2. Incorpora agua tibia hasta disolver.
3. Bebe lentamente.

Dosis: 1 vaso diario.

Almacenamiento y uso: preparar fresco cada vez.

Baño de magnesio “Deep Soothe”



Un baño rico en minerales que relaja los músculos, alivia calambres y favorece la recuperación. Las sales de magnesio proporcionan una relajación profunda.

Ideal para: calambres musculares, recuperación, relajación

Tipo: externo (baño)

Cuándo usarlo: después de actividad intensa o a la hora de dormir

Precauciones: evitar si aparece irritación cutánea; no usar en heridas abiertas

Ingredientes

- 1 taza de sales de Epsom

- ½ taza de bicarbonato de sodio
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 5 gotas de aceite esencial de menta

Instrucciones

1. Mezcla las sales de Epsom y el bicarbonato en un cuenco.
2. Incorpora los aceites esenciales.
3. Añade la mezcla al agua tibia del baño.

Dosis: remojar durante 20 minutos una o dos veces por semana.

Almacenamiento y uso: guardar la mezcla seca en un frasco durante 3 meses.

Tónico fortalecedor de huesos



Una infusión herbal rica en minerales que favorece la densidad y la fortaleza ósea. La ortiga y la cola de caballo aportan calcio y sílice naturales.

Ideal para: huesos débiles, apoyo en osteoporosis, envejecimiento

Tipo: interno (tónico)

Cuándo usarlo: a diario como parte de la rutina de salud ósea

Precauciones: evitar durante el embarazo o en problemas renales

Ingredientes

- 1 cucharada de hoja de ortiga seca
- 1 cucharadita de hierba cola de caballo

- 1 cucharadita de avena en verde (*oatstraw*)
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y cubre.
3. Deja reposar 15 minutos y luego cuela.

Dosis: beber 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: consumir fresco; las hierbas secas se conservan 6 meses.

Té regenerador de cartílago



Un té calmante que favorece la reparación del cartílago y la flexibilidad articular.

Ideal para: daño de cartílago, recuperación articular, rigidez

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: a diario, especialmente durante la recuperación

Precauciones: evitar durante el embarazo o con medicación fuerte para la artritis

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de cúrcuma (seca o fresca)
- 1 cucharadita de raíz de jengibre
- ½ cucharadita de canela

- 1 cucharadita de colágeno en polvo
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Añade las hierbas al agua hirviendo y hierva a fuego lento 10 minutos.
2. Cuela en una taza.
3. Incorpora el colágeno en polvo antes de beber.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; conservar la mezcla seca 6 meses.

DEFENSA INMUNITARIA

Elixir de refuerzo inmunitario



Un potente elixir herbal diseñado para fortalecer las defensas naturales del cuerpo. Repleto de antioxidantes y hierbas que apoyan el sistema inmunitario, es perfecto para la resiliencia diaria.

Ideal para: inmunidad débil, resfriados estacionales, prevención

Tipo: interno (elixir)

Cuándo usarlo: a diario durante la temporada de resfriados/gripe

Precauciones: evitar si estás embarazada o si tomas medicación inmunosupresora

Ingredientes

- 2 cucharadas de raíz de equinácea (seca, picada)
- 1 cucharada de bayas de saúco
- 1 cucharada de raíz de astrágalo
- 1 taza de alcohol al 40 % (vodka o brandy)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en un frasco de vidrio esterilizado.
2. Cubre completamente con alcohol.
3. Sella y guarda en un lugar oscuro durante 4 semanas, agitando con regularidad.
4. Cuela en una botella con cuentagotas.

Dosis: 20–30 gotas en agua, una vez al día.

Almacenamiento y uso: se conserva hasta 1 año en vidrio oscuro.

Té de defensa antiviral



Una mezcla calmante de hierbas antivirales que ayuda al cuerpo a combatir infecciones y a acortar los tiempos de recuperación.

Ideal para: infecciones virales, prevención durante brotes

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: ante los primeros signos de resfriado o gripe

Precauciones: evitar durante el embarazo; suspender si los síntomas persisten

Ingredientes

- 1 cucharada de bayas de saúco secas
- 1 cucharadita de raíz de equinácea

- 1 cucharadita de raíz de regaliz
- 1 cucharadita de raíz de jengibre seca
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo seco
- 2 tazas de agua
- Miel y limón (opcional)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una olla con el agua.
2. Hierve a fuego lento durante 10 minutos.
3. Cuela en una taza.
4. Añade miel y limón si lo deseas.

Dosis: 1 taza hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: beber fresco; las hierbas secas se conservan 6 meses.

“Ancient Fire Cider”



Un tónico inmunitario picante utilizado tradicionalmente para alejar los resfriados y mejorar la circulación.

Ideal para: prevención de resfriados, circulación, salud respiratoria

Tipo: interno (tónico)

Cuándo usarlo: a diario durante la temporada de resfriados/gripe o ante los primeros signos de enfermedad

Precauciones: puede irritar estómagos sensibles; diluir si resulta demasiado fuerte

Ingredientes

- 1 taza de vinagre de sidra de manzana

- 2 cucharadas de raíz de rábano picante fresca (rallada)
- 1 cebolla (picada)
- 1 cabeza de ajo (machacada)
- 1 chile (en rodajas)
- 2 cucharadas de miel cruda

Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes (excepto la miel) en un frasco de vidrio.
2. Cubre con vinagre de sidra de manzana y sella.
3. Guarda durante 4 semanas, agitando a diario.
4. Cuela y añade la miel.

Dosis: 1 cucharada al día; diluir en agua si es necesario.

Almacenamiento y uso: se conserva hasta 6 meses en refrigeración.

Shot antiinflamatorio



Un chupito concentrado que calma la inflamación y potencia la inmunidad, elaborado con raíces y especias con fuertes antioxidantes.

Ideal para: inflamación, refuerzo inmunitario, resfriados

Tipo: interno (chupito)

Cuándo usarlo: por la mañana o al inicio de síntomas inflamatorios

Precauciones: evitar si el estómago es sensible a las especias

Ingredientes

- 1 cucharada de raíz de cúrcuma fresca (rallada)
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresca (rallada)

- Zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- Pizca de pimienta negra

Instrucciones

1. Extrae el jugo de la cúrcuma y el jengibre.
2. Mezcla con el zumo de limón y la pimienta negra.
3. Remueve y sirve en un vaso de chupito.

Dosis: 1 chupito diario.

Almacenamiento y uso: mejor fresco; refrigerar hasta 48 horas.

Leche de cúrcuma



Una bebida dorada y reconfortante conocida por sus propiedades antiinflamatorias y de apoyo inmunitario.

Ideal para: inflamación, apoyo inmunitario, relajación

Tipo: interno (bebida láctea)

Cuándo usarlo: por la noche o durante resfriados

Precauciones: evitar uso excesivo con anticoagulantes

Ingredientes

- 1 taza de leche (de vaca o vegetal)
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo

- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones

1. Calienta la leche en un cazo.
2. Incorpora la cúrcuma, el jengibre y la canela.
3. Endulza con miel.
4. Sirve caliente.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco.

Té depurativo de apoyo inmunitario



Un té herbal depurativo que apoya tanto la desintoxicación como la función inmunitaria.

Ideal para: apoyo detox, inmunidad lenta, recuperación tras enfermedad

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: a diario durante periodos de detox o recuperación

Precauciones: evitar durante el embarazo

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de diente de león
- 1 cucharadita de raíz de bardana

- 1 cucharadita de hoja de ortiga
- 1 cucharadita de raíz de jengibre
- 2 tazas de agua

Instrucciones

1. Hierve a fuego lento las raíces en el agua durante 10 minutos.
2. Añade la ortiga y deja reposar 5 minutos más.
3. Cuela en una taza.

Dosis: 1–2 tazas diarias.

Almacenamiento y uso: beber fresco; la mezcla seca dura 6 meses.

Té activador de células T



Una mezcla revitalizante destinada a estimular la respuesta inmunitaria apoyando los glóbulos blancos.

Ideal para: inmunidad débil, infecciones frecuentes

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: a diario durante las estaciones propensas a enfermedades

Precauciones: evitar si se toma medicación inmunosupresora

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de astrágalo
- 1 cucharadita de equinácea
- ½ cucharadita de raíz de regaliz

- ½ cucharadita de raíz de jengibre
- 2 tazas de agua

Instrucciones

1. Coloca todas las hierbas en una tetera.
2. Vierte agua hirviendo y deja reposar 15 minutos.
3. Cuela y sirve.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: beber fresco; las hierbas se conservan 6 meses.

Té de apoyo para autoinmunidad



Un té suave formulado para equilibrar el sistema inmunitario sin sobreestimularlo.

Ideal para: condiciones autoinmunes, equilibrio de la inmunidad

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: a diario como apoyo a largo plazo

Precauciones: consultar a un profesional para problemas autoinmunes crónicos

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de ashwagandha
- 1 cucharadita de albahaca sagrada (*tulsi*)

- 1 cucharadita de raíz de regaliz
- 2 tazas de agua

Instrucciones

1. Hierve a fuego lento la ashwagandha y el regaliz en el agua durante 10 minutos.
2. Añade el *tulsi* y deja reposar 5 minutos más.
3. Cuela en una taza.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas secas se conservan 6 meses.

CUIDADO BUCAL

Aceite para aliviar el dolor de muelas



Una mezcla concentrada de aceites elaborada para proporcionar alivio rápido ante un dolor dental agudo. El clavo adormece suavemente la zona, la menta refresca y el árbol de té ayuda a limpiar y reducir la irritación.

Ideal para: dolor de muelas, encías inflamadas

Tipo: tópico (aceite)

Cuándo usarlo: al inicio del dolor dental

Precauciones: solo para uso externo; evitar tragarse

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de clavo (aceite portador diluido)
- 5 gotas de aceite esencial de menta
- 3 gotas de aceite esencial de árbol de té

Instrucciones

1. Combina los aceites en una botella cuentagotas de vidrio oscuro.
2. Mezcla suavemente agitando.
3. Aplica una gota en un bastoncillo de algodón y colócala sobre el diente dolorido.

Dosis: aplicar hasta 3 veces al día según necesidad.

Almacenamiento y uso: guardar en lugar fresco y oscuro; dura 6 meses.

Enjuague para la salud de las encías



Un enjuague calmante que fortalece las encías, reduce la hinchazón y mantiene la boca fresca. La salvia y la mirra se combinan con menta para mejorar la circulación oral.

Ideal para: salud de las encías, sangrado, sensibilidad

Tipo: enjuague bucal

Cuándo usarlo: después del cepillado

Precauciones: no tragarse; escupir después de usar

Ingredientes

- 1 taza de agua

- 1 cucharadita de hojas de salvia secas
- 1 cucharadita de polvo de mirra
- 3 gotas de aceite esencial de menta

Instrucciones

1. Hierve la salvia en el agua durante 10 minutos.
2. Cuela y deja enfriar.
3. Añade la mirra y el aceite de menta.

Dosis: enjuagar 2 cucharadas en la boca durante 30 segundos, dos veces al día.

Almacenamiento y uso: refrigerar; dura hasta 5 días.

Enjuague bucal natural



Un enjuague casero refrescante que neutraliza los olores y deja la boca limpia. El bicarbonato equilibra el pH mientras la menta y el árbol de té combaten las bacterias.

Ideal para: mal aliento, higiene bucal diaria

Tipo: enjuague bucal

Cuándo usarlo: después del cepillado o las comidas

Precauciones: no tragarse; no apto para niños menores de 6 años

Ingredientes

- 1 taza de agua destilada
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

- 5 gotas de aceite esencial de menta
- 3 gotas de aceite esencial de árbol de té

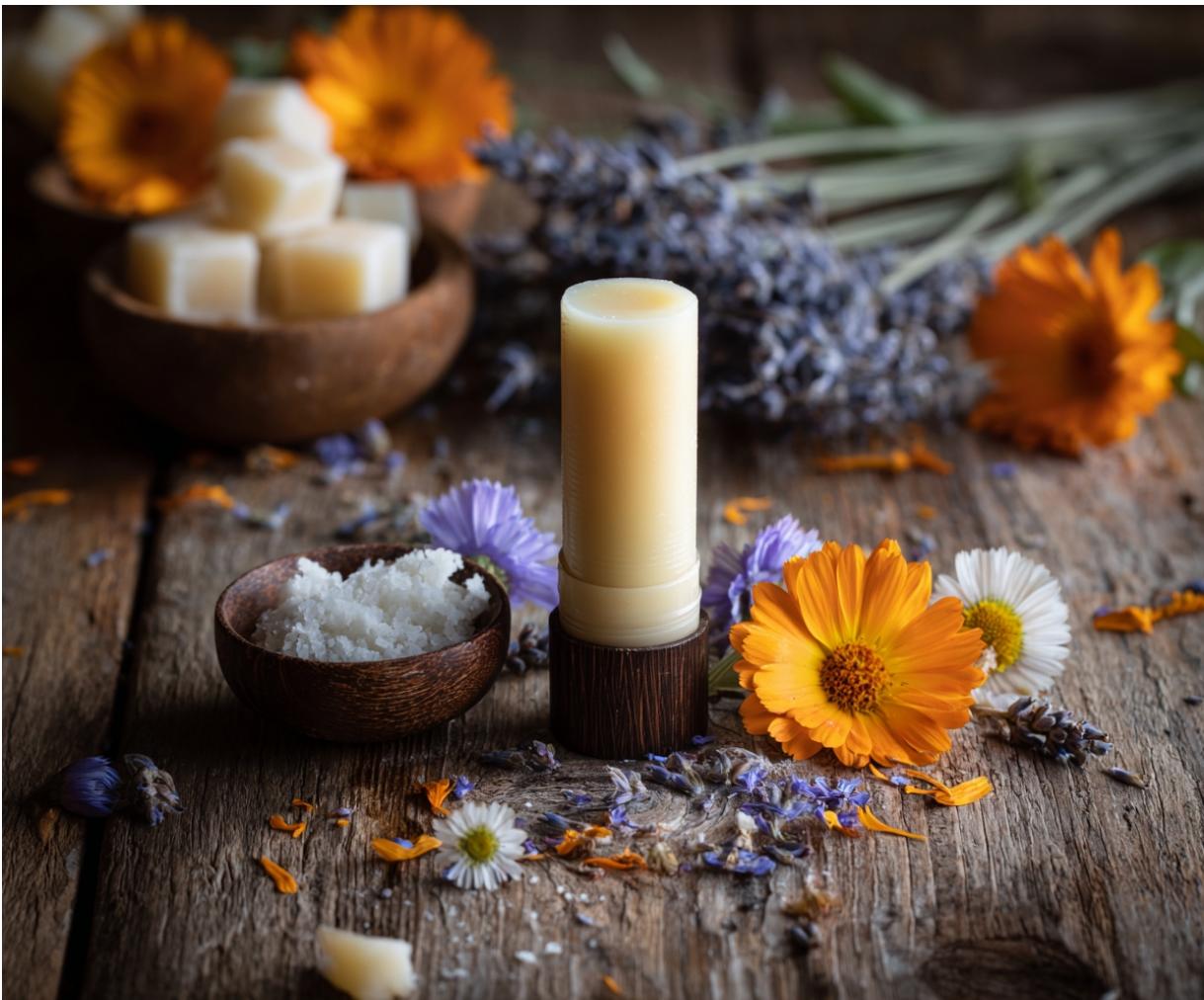
Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en una botella de vidrio limpia.
2. Agita suavemente antes de cada uso.

Dosis: enjuagar 1–2 cucharadas en la boca durante 30 segundos, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: refrigerar; dura hasta 7 días.

Bálsamo labial herbal



Un bálsamo herbal nutritivo que calma los labios agrietados y protege contra la sequedad. Los aceites infusionados se combinan con cera de abejas para proporcionar suavidad duradera.

Ideal para: labios secos o agrietados

Tipo: tópico (bálsamo)

Cuándo usarlo: según necesidad a lo largo del día

Precauciones: solo para uso externo

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de cera de abejas

- 1 cucharada de aceite infusionado con caléndula
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda

Instrucciones

1. Derrite el aceite de coco y la cera de abejas juntos.
2. Añade el aceite de caléndula y el de lavanda.
3. Vierte en tubos pequeños para bálsamo labial y deja enfriar.

Dosis: aplicar directamente en los labios según sea necesario.

Almacenamiento y uso: conservar en lugar fresco; dura 3 meses.

Pasta blanqueadora herbal



Una pasta natural que pule suavemente los dientes y reduce las manchas superficiales. El bicarbonato y la arcilla limpian mientras la cúrcuma favorece el blanqueamiento.

Ideal para: dientes manchados, esmalte opaco

Tipo: tópico (pasta tipo dentífrico)

Cuándo usarlo: cepillarse 2–3 veces por semana

Precauciones: evitar el uso excesivo para proteger el esmalte

Ingredientes

- 2 cucharadas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de arcilla bentonita

- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 5 gotas de aceite de menta

Instrucciones

1. Mezcla los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea.
2. Guarda en un pequeño frasco de vidrio.

Dosis: cepillar suavemente con una cantidad del tamaño de un guisante.

Almacenamiento y uso: dura hasta 1 mes.

Dentífrico herbal



Una pasta herbal de uso diario que mantiene los dientes limpios y las encías fuertes. Los abrasivos suaves se combinan con salvia y menta para una frescura duradera.

Ideal para: higiene oral diaria, prevención de placa

Tipo: tópico (pasta de dientes)

Cuándo usarlo: cepillarse dos veces al día

Precauciones: seguro para adultos; supervisar a los niños

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio

- 1 cucharada de arcilla bentonita
- 1 cucharadita de salvia en polvo
- 5 gotas de aceite esencial de menta

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que quede una pasta uniforme.
2. Guarda en un frasco hermético pequeño.

Dosis: usar una cantidad del tamaño de un guisante dos veces al día.

Almacenamiento y uso: dura hasta 1 mes.

Aceite para herpes labial



Un aceite focalizado para calmar los herpes labiales, aliviar la irritación y acelerar la curación. El toronjil (*lemon balm*) y el árbol de té aportan acción antiviral y limpiadora.

Ideal para: herpes labial, brotes de herpes en los labios

Tipo: tópico (aceite)

Cuándo usarlo: al primer signo de hormigueo o brote

Precauciones: solo para uso externo

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco

- 10 gotas de aceite esencial de toronjil (*lemon balm*)
- 5 gotas de aceite esencial de árbol de té

Instrucciones

1. Mezcla los aceites en una botella de vidrio oscuro.
2. Aplica una gota directamente sobre el herpes labial.

Dosis: aplicar 2–3 veces al día hasta que desaparezca.

Almacenamiento y uso: guardar en lugar fresco y oscuro; dura 3 meses.

Mezcla para enjuague de aceite



Una práctica ayurvédica ancestral que ayuda a eliminar toxinas, reducir bacterias y fortalecer las encías. Deja la boca más fresca y los dientes más brillantes.

Ideal para: desintoxicación oral, salud de las encías, aliento fresco

Tipo: interno (enjuague con aceite)

Cuándo usarlo: por la mañana antes de comer o beber

Precauciones: no tragarse; escupir después de usar

Ingredientes

- ½ taza de aceite de coco

- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 5 gotas de aceite esencial de clavo

Instrucciones

1. Mezcla los aceites en un frasco de vidrio limpio.
2. Remueve bien antes de usar.

Dosis: enjuagar 1 cucharada en la boca durante 10–15 minutos, luego escupir.

Almacenamiento y uso: mantener cerrado a temperatura ambiente; dura 2–3 meses.

SISTEMA ENDOCRINO

Té estimulante de estrógeno con raíz y rosa



Un té suave y equilibrante que apoya los niveles de estrógeno gracias a hierbas ricas en fitoestrógenos. Los pétalos de rosa aportan un aroma calmante mientras las raíces fortalecen los ciclos hormonales.

Ideal para: bajo nivel de estrógeno, equilibrio menstrual, apoyo en la perimenopausia

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente durante desequilibrios hormonales o perimenopausia

Precauciones: evitar durante el embarazo o si existen condiciones sensibles al estrógeno

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de dong quai
- 1 cucharadita de flores de trébol rojo
- ½ cucharadita de raíz de regaliz
- 1 cucharadita de pétalos de rosa secos
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Añadir las hierbas a una tetera.
2. Verter el agua hirviendo sobre ellas y tapar.
3. Dejar reposar 12–15 minutos y colar.

Dosis: 1 taza al día.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas secas duran 6 meses.

Elixir menstrual ciclo salvaje



Un elixir herbal que alivia los cólicos, equilibra el estado de ánimo y restaura la energía durante el ciclo menstrual.

Ideal para: cólicos menstruales, síndrome premenstrual (PMS), baja energía

Tipo: interno (elixir)

Cuándo usarlo: diariamente durante el ciclo menstrual o los días de PMS

Precauciones: evitar durante el embarazo; consultar si se sigue terapia hormonal

Ingredientes

- 1 cucharada de corteza de viburno (cramp bark)

- 1 cucharada de hierba de leonera (motherwort)
- 1 cucharada de hoja de frambuesa
- 1 taza de alcohol al 40 % (vodka o brandy)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en un frasco esterilizado.
2. Cubre con el alcohol y sella.
3. Guarda durante 4 semanas, agitando con frecuencia.
4. Cuela en una botella con cuentagotas.

Dosis: 20–30 gotas en agua, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: se conserva 1 año en vidrio oscuro.

Bolitas adaptógenas para la armonía hormonal



Bocaditos nutritivos cargados de adaptógenos que reducen el estrés y equilibran las hormonas. Perfectos para la energía diaria y la salud endocrina.

Ideal para: estrés, fatiga suprarrenal, desequilibrio hormonal

Tipo: interno (snack)

Cuándo usarlo: diariamente como apoyo energético y hormonal

Precauciones: evitar el exceso si estás embarazada o padeces enfermedades autoinmunes

Ingredientes

- 1 taza de dátiles
- $\frac{1}{2}$ taza de almendras
- 2 cucharadas de polvo de maca
- 1 cucharada de polvo de ashwagandha
- 1 cucharada de cacao en polvo

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa pegajosa.
2. Forma bolitas pequeñas.
3. Refrigerá 30 minutos antes de servir.

Dosis: 1–2 bolitas al día.

Almacenamiento y uso: refrigerar; dura 1 semana.

Mezcla de apoyo a la testosterona



Una mezcla herbal cálida que estimula naturalmente la testosterona, la energía y la vitalidad.

Ideal para: baja testosterona, fatiga, salud hormonal masculina

Tipo: interno (té/tónico)

Cuándo usarlo: diariamente para hombres que buscan energía y apoyo hormonal

Precauciones: no usar en casos de problemas prostáticos; evitar si se toma medicación sin supervisión médica

Ingredientes

- 1 cucharadita de tribulus terrestris

- 1 cucharadita de raíz de ashwagandha
- ½ cucharadita de raíz de ginseng
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Cubre con el agua hirviendo y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela antes de servir.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas secas duran 6 meses.

Elixir activador de tiroides



Una bebida energizante diseñada para estimular la actividad tiroidea, mejorar el metabolismo y reducir la lentitud.

Ideal para: función tiroidea baja, fatiga, metabolismo lento

Tipo: interno (elixir/tónico)

Cuándo usarlo: por la mañana en ayunas

Precauciones: evitar si se padece hipertiroidismo o se toma medicación tiroidea sin supervisión

Ingredientes

- Zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de maca

- ½ cucharadita de polvo de ashwagandha
- 1 cucharadita de miel cruda
- 1 taza de agua tibia

Instrucciones

1. Mezcla el zumo de limón, la maca y la ashwagandha en el agua tibia.
2. Añade la miel hasta disolver.
3. Bebe inmediatamente.

Dosis: 1 taza cada mañana.

Almacenamiento y uso: preparar fresco cada vez.

Té de apoyo para el ciclo con SOP



Un té calmante que ayuda a regular los ciclos, reducir los cólicos y equilibrar las hormonas en personas con síndrome de ovario poliquístico (SOP).

Ideal para: ciclos irregulares, síntomas de SOP, calambres

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente durante 3 meses o más

Precauciones: evitar durante el embarazo; consultar a un profesional si se está en tratamiento de fertilidad

Ingredientes

- 1 cucharadita de hoja de hierbabuena

- 1 cucharadita de corteza de canela
- 1 cucharadita de raíz de regaliz
- 1 cucharadita de hoja de frambuesa roja
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y cubre.
3. Deja reposar 12–15 minutos y cuela antes de servir.

Dosis: 1–2 tazas diarias.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; la mezcla seca dura 6 meses.

Té susurrador de insulina



Un té equilibrante que ayuda a regular el azúcar en sangre y mejora la sensibilidad a la insulina de forma natural.

Ideal para: glucosa alta, equilibrio metabólico, apoyo en diabetes

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente antes o después de las comidas

Precauciones: evitar si se toman medicamentos fuertes para la diabetes sin supervisión médica

Ingredientes

- 1 cucharadita de corteza de canela
- 1 cucharadita de semillas de fenogreco

- 1 cucharadita de *gymnema sylvestre*
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo sobre ellas.
3. Deja reposar 15 minutos y cuela.

Dosis: 1 taza diaria con las comidas.

Almacenamiento y uso: consumir fresco; las hierbas se conservan 6 meses.

Batido restaurador endocrino



Un batido rico en nutrientes que restaura la energía, reduce el estrés y favorece el equilibrio hormonal general.

Ideal para: fatiga, apoyo suprarrenal, equilibrio endocrino

Tipo: interno (batido)

Cuándo usarlo: por la mañana o como merienda de la tarde

Precauciones: evitar si se es alérgico a los frutos secos o a las hierbas adaptógenas

Ingredientes

- 1 plátano
- ½ taza de arándanos

- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de polvo de maca
- 1 taza de leche de almendras

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes a la licuadora.
2. Mezcla hasta obtener una textura suave.
3. Sirve frío.

Dosis: 1 batido diario.

Almacenamiento y uso: mejor fresco; refrigerar hasta 12 horas.

SALUD REPRODUCTIVA

Té mágico del ciclo lunar



Un té herbal calmante que equilibra las hormonas, alivia los cólicos y favorece el bienestar emocional a lo largo del ciclo menstrual.

Ideal para: síndrome premenstrual (PMS), cólicos, cambios de humor, ciclos irregulares

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente durante el PMS o los días de menstruación

Precauciones: evitar durante el embarazo; consultar si se toman medicamentos hormonales

Ingredientes

- 1 cucharadita de hoja de frambuesa
- 1 cucharadita de flores de manzanilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de jengibre
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de corteza de canela
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo, tapa y deja reposar 12 minutos.
3. Cuela y sirve caliente.

Dosis: 1 taza diaria durante el ciclo.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas se conservan 6 meses.

Aceite de masaje Deseo enraizado



Un aceite de masaje cálido que mejora la intimidad y la circulación. El jengibre y la canela se combinan con la rosa para aportar un impulso sensual.

Ideal para: baja libido, apoyo a la intimidad, relajación

Tipo: tópico (aceite de masaje)

Cuándo usarlo: antes de la intimidad o como masaje relajante

Precauciones: solo para uso externo; evitar el contacto con mucosas sensibles

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de almendras

- 5 gotas de aceite esencial de jengibre
- 5 gotas de aceite esencial de canela
- 3 gotas de aceite esencial de rosa

Instrucciones

1. Mezcla todos los aceites en una botella de vidrio limpia.
2. Agita suavemente antes de usar.
3. Calienta una pequeña cantidad entre las manos y masajea.

Dosis: usar 1 cucharadita por masaje.

Almacenamiento y uso: conservar en vidrio oscuro; dura 3 meses.

Jarabe natural de la vitalidad



Un jarabe natural de vitalidad que mejora la circulación, la energía y el deseo. La granada y el ginseng se combinan para crear un potente tónico.

Ideal para: baja libido, fatiga, apoyo circulatorio

Tipo: interno (jarabe)

Cuándo usarlo: diariamente o 1 hora antes de la intimidad

Precauciones: evitar en caso de hipertensión o si se toman medicamentos para el corazón

Ingredientes

- 1 taza de zumo de granada
- 1 cucharada de raíz de ginseng en polvo

- 1 cucharada de polvo de maca
- 2 cucharadas de miel cruda

Instrucciones

1. Calienta suavemente el zumo en un cazo.
2. Añade los polvos y remueve hasta disolver.
3. Incorpora la miel y mezcla bien.
4. Guarda en una botella de vidrio.

Dosis: 1–2 cucharadas al día.

Almacenamiento y uso: refrigerar; dura 1 semana.

Jarabe libido lunar salvaje



Un jarabe herbal elaborado para despertar el deseo y equilibrar las hormonas, especialmente en mujeres. La maca, la damiana y la canela aportan calidez y energía.

Ideal para: baja libido, desequilibrio hormonal, impulso energético

Tipo: interno (jarabe)

Cuándo usarlo: diariamente o antes de la intimidad

Precauciones: evitar durante el embarazo; consultar si se toma terapia hormonal

Ingredientes

- 1 taza de agua

- 1 cucharada de hojas de damiana
- 1 cucharada de raíz de maca en polvo
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de miel

Instrucciones

1. Hierve las hojas de damiana en el agua durante 10 minutos.
2. Cuela y añade la maca, la canela y la miel.
3. Guarda en una botella de vidrio.

Dosis: 1 cucharada diaria.

Almacenamiento y uso: refrigerar; dura 5 días.

Té de fertilidad



Una mezcla de té nutritiva diseñada para apoyar la fertilidad, regular los ciclos y fortalecer el útero.

Ideal para: apoyo a la fertilidad, regulación del ciclo, salud uterina

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente mientras se prepara para la concepción

Precauciones: evitar durante el embarazo sin supervisión profesional

Ingredientes

- 1 cucharadita de flores de trébol rojo
- 1 cucharadita de hoja de ortiga

- 1 cucharadita de hoja de frambuesa
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Añade las hierbas a una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y tapa.
3. Deja reposar 12 minutos y cuela.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; la mezcla seca dura 6 meses.

Té tónico uterino Sabiduría del útero



Un té restaurador que tonifica el útero, reduce los cólicos y promueve ciclos saludables.

Ideal para: cólicos menstruales, salud uterina, sangrados irregulares

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: durante el PMS, los cólicos o para apoyar el ciclo

Precauciones: evitar durante el embarazo o en casos de sangrado abundante

Ingredientes

- 1 cucharadita de corteza de viburno (cramp bark)
- 1 cucharadita de hierba de leonera (motherwort)
- 1 cucharadita de hoja de frambuesa
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y deja reposar 15 minutos.
3. Cuela antes de servir.

Dosis: 1 taza diaria según necesidad.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas se conservan 6 meses.

Té potenciador de la libido masculina



Un té estimulante que mejora la libido, la circulación y la resistencia. El ginseng, la maca y la canela aportan calor y vigor.

Ideal para: libido masculina, energía, circulación

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente o antes de la intimidad

Precauciones: evitar en casos de hipertensión o enfermedades cardíacas

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de ginseng
- 1 cucharadita de raíz de maca en polvo

- ½ cucharadita de corteza de canela
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y deja reposar 12 minutos.
3. Cuela antes de servir.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas se conservan 6 meses.

Caldo restaurador posparto



Un caldo profundamente nutritivo que restaura la energía, reconstruye la fuerza y equilibra las hormonas después del parto.

Ideal para: recuperación posparto, fatiga, apoyo nutricional

Tipo: interno (caldo)

Cuándo usarlo: diariamente durante las semanas posteriores al parto

Precauciones: usar solo hierbas suaves; consultar si se amamanta con sensibilidad

Ingredientes

- 1 taza de caldo de pollo o vegetal
- 1 cucharada de hoja de ortiga

- 1 cucharada de raíz de ashwagandha
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma en polvo

Instrucciones

1. Calienta el caldo en un cazo.
2. Añade las hierbas y hierva a fuego lento durante 10 minutos.
3. Cuela antes de servir caliente.

Dosis: 1 taza diaria en el posparto.

Almacenamiento y uso: refrigerar el caldo; dura 2 días.

SISTEMA URINARIO Y RENAL

Té ablandador de piedras



Un té herbal calmante que ayuda a suavizar los cálculos renales y reducir las molestias. El limón y las hierbas relajantes favorecen el flujo urinario y alivian la tensión.

Ideal para: cálculos renales, molestias urinarias, prevención

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: al primer signo de dolor por cálculos o de forma preventiva

Precauciones: no sustituye tratamiento médico; acudir al médico si el dolor es intenso

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de hortensia (*hydrangea root*)
- 1 cucharadita de raíz de malvavisco (*marshmallow root*)
- 1 cucharadita de toronjil (*lemon balm*)
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Añade las hierbas a una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y deja reposar 15 minutos.
3. Cuela antes de servir caliente.

Dosis: 1 taza dos veces al día.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas secas se conservan 6 meses.

Latté depurativo linfático y renal



Un latté cálido que estimula el drenaje linfático y la función renal. Las especias y raíces se combinan para favorecer una desintoxicación suave y mejorar la circulación.

Ideal para: riñones lentos, retención de líquidos, congestión linfática

Tipo: interno (latté)

Cuándo usarlo: por la mañana o como estimulante vespertino

Precauciones: evitar en enfermedad renal salvo supervisión profesional

Ingredientes

- 1 taza de leche de almendras (o leche animal)
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo

- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharadita de cardamomo
- 1 cucharadita de miel cruda

Instrucciones

1. Calienta la leche en un cazo.
2. Añade la cúrcuma, el jengibre y el cardamomo.
3. Endulza con miel y sirve caliente.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco.

Compresa calmante para cistitis



Una compresa tibia que alivia el dolor y el escozor asociados a la cistitis. La manzanilla y la caléndula reducen la inflamación y aportan confort.

Ideal para: escozor urinario, dolor de cistitis, tensión pélvica

Tipo: externo (compresa)

Cuándo usarlo: al inicio del dolor vesical o durante los brotes

Precauciones: solo uso externo; no aplicar sobre heridas abiertas

Ingredientes

- 2 cucharadas de flores de manzanilla
- 2 cucharadas de pétalos de caléndula

- 2 tazas de agua caliente
- Paño de algodón suave

Instrucciones

1. Infusiona la manzanilla y la caléndula en agua caliente durante 10 minutos.
2. Cuela y deja enfriar hasta temperatura tibia y segura.
3. Empapa el paño y aplícalo sobre el abdomen inferior.

Dosis: aplicar durante 15 minutos, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: preparar la infusión fresca cada vez.

Té limpiador renal



Un té depurativo que elimina el exceso de líquidos y favorece la función renal saludable.

Ideal para: retención de líquidos, riñones lentos, apoyo detox

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente durante períodos de limpieza

Precauciones: evitar en enfermedad renal grave salvo indicación profesional

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de diente de león
- 1 cucharadita de hoja de perejil

- 1 cucharadita de hoja de ortiga
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y tapa.
3. Deja reposar 12 minutos y cuela.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas secas duran 6 meses.

Té para vejiga resiliente



Un té de apoyo que fortalece la vejiga, alivia la urgencia y reduce la irritación.

Ideal para: vejiga hiperactiva, urgencia, irritación

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente para mantener la salud y el confort urinario

Precauciones: evitar en incontinencia grave o durante el embarazo sin consejo profesional

Ingredientes

- 1 cucharadita de cabellera de maíz (*corn silk*)
- 1 cucharadita de cola de caballo (*horsetail herb*)

- ½ cucharadita de raíz de regaliz
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Añade las hierbas a una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y deja reposar 12 minutos.
3. Cuela antes de servir.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas secas duran 6 meses.

Té depurativo de arándano y rosa



Un té refrescante que ayuda a eliminar bacterias del tracto urinario y calma la irritación. El arándano se combina con la rosa para aportar limpieza y bienestar.

Ideal para: prevención de infecciones urinarias (ITU), molestias urinarias, irritación vesical

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente en épocas propensas a ITU

Precauciones: evitar si se es alérgico a los arándanos o si se toman anticoagulantes

Ingredientes

- 1 cucharada de arándanos secos
- 1 cucharadita de pétalos de rosa
- 1 cucharadita de toronjil (*lemon balm*)
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Infusióna los arándanos y las hierbas en el agua hirviendo durante 15 minutos.
2. Cuela y sirve caliente.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: mejor fresco; la mezcla seca dura 6 meses.

Té de apoyo para enfermedad renal crónica leve



Un té suave formulado para reducir el estrés renal y apoyar a quienes padecen enfermedad renal crónica leve.

Ideal para: apoyo en CKD leve, inflamación renal, bienestar general

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: diariamente junto al cuidado profesional

Precauciones: no sustituye tratamiento médico; consultar antes con el médico

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de malvavisco (*marshmallow root*)
- 1 cucharadita de hoja de ortiga
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de corteza de canela
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y deja reposar 10–12 minutos.
3. Cuela y bebe tibio.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas secas se conservan 6 meses.

Cubos herbales hidratantes



Cubos herbales congelados que se pueden añadir al agua para apoyar la hidratación y la salud renal y urinaria.

Ideal para: hidratación, salud renal, prevención de ITU

Tipo: interno (cubos de infusión congelados)

Cuándo usarlo: añadir al agua a lo largo del día

Precauciones: evitar hierbas que causen sensibilidad; no sustituyen la hidratación regular

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de hoja de ortiga

- 1 cucharada de hoja de menta
- 1 cucharada de toronjil (*lemon balm*)
- Bandeja para cubos de hielo

Instrucciones

1. Infusiona las hierbas en agua hirviendo durante 10 minutos.
2. Cuela y deja enfriar.
3. Vierte en la bandeja y congela.

Dosis: añadir 1–2 cubos a un vaso de agua según necesidad.

Almacenamiento y uso: guardar los cubos en el congelador hasta 2 meses.

REMEDIOS EMOCIONALES Y ENERGÉTICOS

Infusión del valor (Bravery Brew)



Un té herbal reconfortante diseñado para calmar el miedo y reforzar la fuerza interior. Esta mezcla cálida tranquiliza los nervios mientras fomenta suavemente la confianza y la resiliencia.

Ideal para: ansiedad, miedo, falta de coraje

Tipo: interno (té)

Cuándo usarlo: antes de eventos estresantes o hablar en público

Precauciones: evitar durante el embarazo o si se toman sedantes

Ingredientes

- 1 cucharadita de toronjil (*lemon balm*)

- 1 cucharadita de tulsi (albahaca sagrada)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de jengibre
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y tapa.
3. Deja reposar 12 minutos, luego cuela.

Dosis: 1 taza según necesidad, hasta dos veces al día.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas secas duran 6 meses.

Elixir calma del fuego



Un elixir herbal refrescante que alivia la irritabilidad, la ira y el calor emocional. Promueve el equilibrio interior y la claridad mental.

Ideal para: irritabilidad, enojo, estrés emocional

Tipo: interno (elixir)

Cuándo usarlo: durante momentos de estrés o brotes emocionales

Precauciones: evitar si se toman sedantes fuertes o antidepresivos

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de *skullcap* (escutelaria)
- 1 cucharadita de manzanilla

- 1 cucharadita de toronjil
- 1 cucharada de miel cruda

Instrucciones

1. Hierve las hierbas en el agua durante 10 minutos.
2. Cuela y añade la miel.
3. Vierte en una botella pequeña de vidrio.

Dosis: 1 cucharada según necesidad, hasta 3 veces al día.

Almacenamiento y uso: refrigerar; dura 5 días.

Néctar de tranquilidad



Un tónico dulce y suave que calma el sistema nervioso, alivia la tensión y favorece un sueño reparador.

Ideal para: ansiedad, estrés, insomnio

Tipo: interno (néctar/tónico)

Cuándo usarlo: por la noche antes de dormir o durante días estresantes

Precauciones: evitar durante el embarazo o con medicación sedante

Ingredientes

- 1 taza de leche tibia (animal o vegetal)
- 1 cucharadita de polvo de ashwagandha

- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones

1. Calienta la leche en un cazo.
2. Añade la ashwagandha y la nuez moscada.
3. Agrega la miel antes de servir.

Dosis: 1 taza antes de dormir.

Almacenamiento y uso: consumir fresco.

Elixir de confianza



Una mezcla estimulante que eleva el ánimo, agudiza el enfoque y fortalece la autoconfianza. Los cítricos y adaptógenos se combinan para aportar energía y motivación.

Ideal para: baja autoestima, fatiga, falta de motivación

Tipo: interno (elixir)

Cuándo usarlo: por la mañana o antes de eventos importantes

Precauciones: evitar si se padece ansiedad o sensibilidad a estimulantes

Ingredientes

- Jugo de 1 naranja
- ½ cucharadita de polvo de maca

- ½ cucharadita de polvo de rodiola
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones

1. Mezcla el jugo de naranja con la maca y la rodiola.
2. Remueve hasta disolver.
3. Añade la miel y sirve fresco.

Dosis: 1 vaso pequeño al día.

Almacenamiento y uso: consumir inmediatamente.

Chai relajante de raíz de kava



Un chai tibio infusionado con raíz de kava para una relajación profunda. Reduce el estrés, promueve la calma y alivia la tensión nerviosa.

Ideal para: estrés, ansiedad, inquietud

Tipo: interno (té chai)

Cuándo usarlo: por la noche o durante períodos de alto estrés

Precauciones: evitar si existen problemas hepáticos o se consume alcohol

Ingredientes

- 1 cucharadita de polvo de raíz de kava
- 1 taza de leche (animal o vegetal)
- ½ cucharadita de canela

- ½ cucharadita de cardamomo
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones

1. Calienta la leche en un cazo.
2. Añade la kava y las especias.
3. Endulza con miel.

Dosis: 1 taza al día por la noche.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; el polvo de kava dura 6 meses.

Gotas sagradas de dopamina



Una tintura concentrada para elevar el ánimo, equilibrar la dopamina y restaurar la motivación.

Ideal para: bajo estado de ánimo, falta de concentración, agotamiento

Tipo: interno (tintura)

Cuándo usarlo: por la mañana o a media tarde para claridad mental

Precauciones: evitar con antidepresivos o durante el embarazo

Ingredientes

- 2 cucharadas de polvo de *mucuna pruriens*
- 1 cucharada de raíz de ginseng
- 1 taza de alcohol al 40 % (vodka o brandy)

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en un frasco esterilizado.
2. Cubre con el alcohol y sella.
3. Agita cada 2 días durante 4 semanas.
4. Cuela en una botella con cuentagotas.

Dosis: 10–15 gotas en agua al día.

Almacenamiento y uso: se conserva 1 año en vidrio oscuro.

Tónico raíz y ascenso



Un tónico energizante que conecta el cuerpo con la tierra mientras eleva la energía y la concentración mental.

Ideal para: fatiga, niebla mental, baja resistencia

Tipo: interno (tónico)

Cuándo usarlo: por la mañana o a primera hora de la tarde

Precauciones: evitar por la noche o en casos de hipertensión

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de ginseng
- 1 cucharadita de raíz de ashwagandha

- ½ cucharadita de raíz de jengibre
- 2 tazas de agua hirviendo

Instrucciones

1. Coloca las hierbas en una tetera.
2. Vierte el agua hirviendo y deja reposar 12 minutos.
3. Cuela y sirve caliente.

Dosis: 1 taza diaria.

Almacenamiento y uso: preparar fresco; las hierbas secas duran 6 meses.

Barras de energía Pulsefire



Barras nutritivas diseñadas para aumentar la resistencia, la concentración y la producción de dopamina. Los adaptógenos y azúcares naturales aportan energía limpia.

Ideal para: fatiga, niebla mental, combustible para estudio o entrenamiento

Tipo: interno (barra de snack)

Cuándo usarlo: a media mañana o antes del ejercicio

Precauciones: evitar el exceso si se es sensible a la cafeína o estimulantes

Ingredientes

- 1 taza de dátiles
- ½ taza de avena

- 2 cucharadas de polvo de maca
- 1 cucharada de nibs de cacao
- 1 cucharada de semillas de chía

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa pegajosa.
2. Presiona en un molde y refrigerar 1 hora.
3. Corta en barras.

Dosis: 1 barra diaria según necesidad.

Almacenamiento y uso: refrigerar; dura 1 semana.

Elixir matutino de dopamina



Un elixir brillante y refrescante para despertar la mente, mejorar la concentración y comenzar el día con energía positiva.

Ideal para: baja energía, niebla mental, mañanas lentas

Tipo: interno (elixir)

Cuándo usarlo: por la mañana al despertar

Precauciones: evitar por la noche o si se padece ansiedad

Ingredientes

- Jugo de $\frac{1}{2}$ limón
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de maca

- ½ cucharadita de polvo de té verde
- 1 cucharadita de miel
- 1 taza de agua tibia

Instrucciones

1. Mezcla el jugo de limón, la maca y el té verde en el agua.
2. Añade la miel.
3. Bebe fresco.

Dosis: 1 taza cada mañana.

Almacenamiento y uso: preparar fresco diariamente.

Elixir despertador total



Un elixir potente que combina adaptógenos, energizantes y cítricos para un inicio de día fuerte.

Ideal para: baja energía, fatiga suprarrenal, falta de motivación

Tipo: interno (elixir)

Cuándo usarlo: por la mañana, antes del desayuno

Precauciones: evitar por la noche o en casos de ansiedad elevada

Ingredientes

- Jugo de $\frac{1}{2}$ naranja
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de ginseng
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de maca

- ½ cucharadita de polvo de rodiola
- 1 cucharadita de miel
- 1 taza de agua

Instrucciones

1. Mezcla los polvos con el jugo de naranja y el agua.
2. Remueve hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Añade la miel y sirve.

Dosis: 1 vaso por la mañana.

Almacenamiento y uso: consumir fresco.

REMEDIOS RÁPIDOS PARA AFECCIONES COMUNES

Hay momentos en los que el cuerpo pide alivio inmediato.

Una digestión pesada tras la cena, una punzada de cansancio al final del día, una mente inquieta que no logra descansar. En esos instantes, las plantas —con su sabiduría paciente y su poder silencioso— ofrecen respuestas simples y efectivas.

Esta sección nace del encuentro entre la prisa del mundo moderno y la lentitud sanadora de la naturaleza. Aquí encontrarás remedios breves y accesibles, pensados para acompañarte en el día a día: infusiones exprés, tónicos de cocina, elixires en gotas o compresas herbales que alivian sin exigir tiempo ni experiencia.

Cada uno de estos **remedios rápidos** es una versión ligera de las fórmulas mayores del libro. No buscan reemplazarlas, sino ofrecer un gesto inmediato de bienestar: alivios sencillos que puedes preparar con ingredientes comunes, incluso cuando el tiempo o la energía escasean.

Pero que su sencillez no te engañe: tras cada mezcla hay siglos de práctica y observación, el arte de escuchar lo que el cuerpo necesita y ofrecerlo sin exceso.

En palabras de Paracelso: “*La dosis hace el remedio.*”

Aquí, la dosis es pequeña, pero el gesto —el acto de cuidarse con respeto y presencia— es profundo.

Prepara estos remedios como quien enciende una vela: con atención tranquila.

Porque incluso un simple té puede ser una oración si se hace con conciencia.

Armonía Digestiva

Remedios rápidos para equilibrar el estómago y favorecer la digestión

1. Infusión Suave de Menta y Anís

Una mezcla ligera que calma la hinchazón y devuelve ligereza tras comidas copiosas.

Ingredientes: 1 cucharadita de hojas de menta seca, $\frac{1}{2}$ cucharadita de anís en grano, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 10 minutos y bebe lentamente, respirando el vapor.

Efecto: Relaja el abdomen, estimula la digestión y disipa el malestar estomacal.

2. Tónico de Jengibre y Limón

El clásico remedio de cocina que despierta la digestión y corta la pesadez.

Ingredientes: Jugo de $\frac{1}{2}$ limón, 1 rodaja de jengibre fresco, miel al gusto, agua tibia.

Preparación: Mezcla y bebe antes o después de comidas abundantes.

Efecto: Activa los jugos gástricos y aligera el tránsito intestinal.

3. Compresa de Manzanilla y Hinojo

Ideal para aliviar calambres o gases intestinales de forma natural.

Ingredientes: 1 cucharada de flores de manzanilla, 1 cucharadita de semillas de hinojo, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Empapa un paño limpio en la infusión, exprímelo y colócalo tibio sobre el vientre.

Efecto: Relaja la musculatura abdominal y favorece la eliminación de gases.

4. Gotas Digestivas de Menta y Jengibre

Para llevar siempre contigo cuando comes fuera de casa.

Ingredientes: 2 gotas de aceite esencial de menta, 1 gota de aceite esencial de jengibre, diluidos en 1 cucharada de aceite portador (almendra o oliva).

Uso: Masajea suavemente en el abdomen, en movimientos circulares.

Efecto: Estimula el flujo digestivo y alivia el reflujo leve.

5. Té Refrescante de Limón y Albahaca

Suaviza la acidez y refresca el aliento tras las comidas.

Ingredientes: 4 hojas frescas de albahaca, piel de limón, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Deja reposar 5 minutos, cuela y bebe despacio.

Efecto: Neutraliza el exceso de ácido y despeja el estómago.

6. Agua Tibia con Vinagre de Manzana

Un clásico de la herbolaria moderna para activar la digestión matutina.

Ingredientes: 1 cucharada de vinagre de manzana, 1 taza de agua tibia, unas gotas de miel.

Preparación: Bebe en ayunas, lentamente.

Efecto: Estimula el metabolismo y prepara el estómago para recibir los alimentos.

7. Infusión de Laurel y Clavo

Remedio tradicional contra digestiones lentas y sensación de empacho.

Ingredientes: 1 hoja de laurel, 1 clavo de olor, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Deja reposar 10 minutos, cuela y bebe antes de dormir.

Efecto: Estimula el hígado y alivia la sensación de plenitud abdominal.

8. Polvo Digestivo de Semillas

Una mezcla seca, práctica y duradera para usar tras las comidas.

Ingredientes: Semillas molidas de hinojo, comino y cilantro a partes iguales.

Uso: Mastica $\frac{1}{2}$ cucharadita o disuelve en agua tibia tras comer.

Efecto: Favorece la digestión y reduce la fermentación intestinal.

Sistema Cardiovascular

Remedios rápidos para fortalecer el corazón y mejorar la circulación

1. Tónico de Ajo y Limón

Un clásico de la medicina casera para limpiar las arterias y vigorizar el corazón.

Ingredientes: 1 diente de ajo machacado, jugo de $\frac{1}{2}$ limón, 1 taza de agua tibia.

Preparación: Mezcla, deja reposar 5 minutos y bebe lentamente por la mañana.

Efecto: Favorece la circulación, ayuda a reducir el colesterol y fortalece el sistema cardiovascular.

2. Infusión de Espino Blanco

El remedio de los herbolarios europeos por excelencia.

Ingredientes: 1 cucharadita de flores y hojas de espino blanco, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 10 minutos, cuela y bebe dos veces al día.

Efecto: Regula la presión arterial y mejora el ritmo del corazón.

3. Elixir de Granada y Miel

Dulce y tónico, ideal para las tardes o tras el ejercicio.

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ taza de jugo de granada, 1 cucharadita de miel cruda.

Preparación: Mezcla y bebe lentamente.

Efecto: Rico en antioxidantes que protegen las arterias y refuerzan la vitalidad.

4. Té de Canela y Cacao

Una infusión cálida que activa la circulación y despierta el ánimo.

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela, 1 cucharadita de cacao puro, 1 taza de agua o leche vegetal caliente.

Preparación: Disuelve bien los ingredientes y endulza con miel si lo deseas.

Efecto: Estimula el flujo sanguíneo y aporta energía suave al cuerpo.

5. Compresa de Romero y Sal Marina

Para piernas cansadas o con mala circulación.

Ingredientes: 2 ramas de romero fresco, 1 cucharada de sal marina gruesa, 1 litro de agua caliente.

Preparación: Deja reposar 15 minutos, empapa un paño y colócalo tibio sobre las piernas.

Efecto: Reactiva la microcirculación y reduce la sensación de pesadez.

6. Tónico de Remolacha y Jengibre

Color y fuerza en un solo sorbo.

Ingredientes: ½ remolacha pequeña, ½ cucharadita de jengibre rallado, ½ taza de agua.

Preparación: Licúa todo y bebe al instante.

Efecto: Oxigena la sangre y refuerza la resistencia física.

7. Infusión de Romero y Cáscara de Naranja

Un remedio aromático para corazones fatigados.

Ingredientes: 1 ramita de romero, cáscara seca de naranja, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusiona 8 minutos y bebe aún tibio.

Efecto: Estimula la circulación coronaria y eleva el ánimo.

8. Baño de Pies con Mostaza y Eucalipto

Ideal para quienes sufren de pies fríos o retención.

Ingredientes: 1 cucharada de mostaza en polvo, 4 gotas de aceite esencial de eucalipto, 2 litros de agua caliente.

Preparación: Disuelve la mostaza y añade el aceite; sumerge los pies durante 10 minutos.

Efecto: Activa la circulación periférica y relaja el sistema nervioso.

Cuidado Metabólico y Control del Peso

Remedios rápidos para activar el metabolismo y equilibrar el apetito

1. Agua Matutina de Limón y Cúrcuma

Un comienzo simple para despertar el metabolismo con suavidad.

Ingredientes: Jugo de $\frac{1}{2}$ limón, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cúrcuma en polvo, una pizca de pimienta negra, 1 taza de agua tibia.

Preparación: Mezcla bien y bebe en ayunas.

Efecto: Activa el hígado, estimula la digestión y favorece la eliminación de toxinas.

2. Té Verde con Menta y Jengibre

El impulso ideal para media mañana o después del ejercicio.

Ingredientes: 1 cucharadita de té verde, 3 hojas de menta, una rodaja de jengibre fresco, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusona 5–7 minutos y cuela.

Efecto: Aumenta la termogénesis natural y mejora la concentración.

3. Vinagre Herbal Digestivo

Un tónico ácido y aromático que equilibra los niveles de azúcar y estimula el metabolismo.

Ingredientes: 1 taza de vinagre de manzana, 1 ramita de romero, 1 rodaja de jengibre, 1 cucharadita de semillas de mostaza.

Preparación: Macera en frasco de vidrio durante 3 días; usa 1 cucharadita diluida en agua antes de las comidas.

Efecto: Regula la glucosa y mejora la digestión de grasas.

4. Infusión de Canela y Cacao

Un sustituto natural del café para quienes buscan energía sin nerviosismo.

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en rama, 1 cucharadita de cacao puro, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Deja reposar 8 minutos y endulza con miel si lo deseas.

Efecto: Eleva el ánimo y estabiliza el azúcar en sangre.

5. Tónico Verde Depurativo

Una dosis vegetal para limpiar y reactivar el cuerpo.

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ pepino, 1 rama de apio, un puñado de espinacas, jugo de $\frac{1}{2}$ limón, $\frac{1}{2}$ taza de agua.

Preparación: Licúa y bebe de inmediato.

Efecto: Estimula los riñones, depura y aporta clorofila revitalizante.

6. Infusión de Diente de León y Ortiga

Un clásico herbario para depurar el organismo.

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ cucharadita de hojas secas de diente de león, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ortiga, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 10 minutos, cuela y bebe en la mañana o tarde.

Efecto: Favorece la eliminación de líquidos y apoya la función hepática.

7. Spray Bucal Control del Apetito

Un recurso rápido para frenar antojos sin recurrir al azúcar.

Ingredientes: 2 gotas de aceite esencial de pomelo, 1 gota de menta, 1 cucharada de agua destilada.

Preparación: Mezcla en frasco con atomizador; aplica 1–2 pulverizaciones en la boca cuando aparezca el deseo de picar.

Efecto: Refresca, limpia el paladar y reduce el apetito emocional.

8. Infusión de Cáscara de Manzana y Clavo

Un gesto cálido para las noches frías.

Ingredientes: Cáscara de una manzana, 1 clavo de olor, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 10 minutos, cuela y bebe antes de dormir.

Efecto: Promueve una digestión lenta y serena, ayuda al descanso y regula el metabolismo nocturno.

Sistema Respiratorio

Remedios rápidos para aliviar las vías respiratorias y fortalecer los pulmones

1. Inhalación de Eucalipto y Romero

Un clásico para despejar los bronquios y aliviar la congestión.

Ingredientes: 3 ramas de romero fresco, 5 gotas de aceite esencial de eucalipto, 1 litro de agua caliente.

Preparación: Vierte el agua en un cuenco, añade los aceites y cubre la cabeza con una toalla mientras inhalas el vapor durante 10 minutos.

Efecto: Descongestiona, abre las vías respiratorias y despeja la mente.

2. Jarabe Casero de Miel y Cebolla

El remedio de abuelas y herbolarios para la tos persistente.

Ingredientes: 1 cebolla mediana, 3 cucharadas de miel pura.

Preparación: Corta la cebolla en rodajas, cúbrela con miel y deja reposar toda la noche. Cuela al día siguiente.

Uso: Toma una cucharadita tres veces al día.

Efecto: Suaviza la garganta y calma la tos seca.

3. Infusión de Tomillo y Limón

Ideal al primer síntoma de resfriado o garganta irritada.

Ingredientes: 1 cucharadita de tomillo seco, jugo de $\frac{1}{2}$ limón, miel al gusto, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusiona 10 minutos, cuela y añade el limón y la miel.

Efecto: Antiséptico natural que despeja y tonifica el sistema respiratorio.

4. Bálsamo de Pino y Lavanda

Para frotar sobre el pecho antes de dormir.

Ingredientes: 2 cucharadas de aceite de coco, 4 gotas de aceite esencial de pino, 2 de lavanda.

Preparación: Mezcla bien y guarda en frasco pequeño.

Uso: Masajea el pecho con movimientos circulares.

Efecto: Relaja la respiración y ayuda a dormir mejor en procesos gripales.

5. Vaporización de Salvia y Menta

Un remedio rápido para aliviar la congestión nasal.

Ingredientes: 1 cucharada de hojas de salvia, 1 cucharada de menta seca, 1 litro de agua caliente.

Preparación: Inhala los vapores durante 5–7 minutos.

Efecto: Limpia las vías respiratorias altas y despeja los senos nasales.

6. Infusión Expectorante de Jengibre y Clavo

Una bebida cálida para eliminar la mucosidad y aliviar el pecho cargado.

Ingredientes: 3 rodajas finas de jengibre fresco, 1 clavo de olor, 1 taza de agua.

Preparación: Hierve 10 minutos, cuela y endulza con miel.

Efecto: Disuelve el moco y alivia la tos productiva.

7. Gárgaras de Sal Marina y Propóleo

Sencillas y efectivas ante las primeras molestias de garganta.

Ingredientes: ½ cucharadita de sal marina, 10 gotas de extracto de propóleo, 1 vaso de agua tibia.

Preparación: Mezcla y realiza gárgaras 2–3 veces al día sin tragarn.

Efecto: Desinfecta, calma y reduce la inflamación.

8. Infusión Pulmonar de Malva y Llantén

Una fórmula suave para cuidar los pulmones sensibles.

Ingredientes: 1 cucharadita de flores de malva, 1 cucharadita de hojas de llantén, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Deja reposar 10 minutos y cuela.

Efecto: Suaviza la tos y ayuda a regenerar las mucosas respiratorias.

Cerebro y Sistema Nervioso

Remedios rápidos para calmar la mente, mejorar el enfoque y favorecer el descanso

1. Infusión Tranquila de Melisa y Azahar

Una caricia herbal para los días de tensión y pensamiento acelerado.

Ingredientes: 1 cucharadita de melisa seca, 1 cucharadita de flores de azahar, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusona 10 minutos, cuela y bebe despacio.

Efecto: Relaja el sistema nervioso, alivia la ansiedad y facilita el descanso.

2. Tónico de Romero y Miel para la Concentración

Un apoyo natural para momentos de estudio o trabajo intenso.

Ingredientes: 1 ramita de romero fresco, 1 cucharadita de miel, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusona 8 minutos y bebe por la mañana.

Efecto: Estimula la memoria, la claridad mental y la energía suave.

3. Baño Relajante de Lavanda y Avena

Un refugio sensorial para liberar el cuerpo de la tensión acumulada.

Ingredientes: ½ taza de avena, 2 cucharadas de flores secas de lavanda, 1 bolsa de tela o gasa.

Preparación: Coloca los ingredientes en la bolsa y sumérgela en el agua del baño caliente.

Efecto: Calma la mente y nutre la piel mientras el cuerpo se entrega al descanso.

4. Gotas Calmantes de Pasiflora y Valeriana

Para noches de insomnio o preocupaciones persistentes.

Ingredientes: 10 gotas de tintura de pasiflora, 10 gotas de tintura de valeriana, ½ vaso de agua.

Uso: Bebe lentamente antes de acostarte.

Efecto: Induce un sueño reparador y reduce la tensión emocional.

5. Infusión de Ginkgo y Limón

Perfecta para quienes buscan claridad mental sin estimulación excesiva.

Ingredientes: 1 cucharadita de hojas de ginkgo, piel de limón, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusión 10 minutos y bebe en la mañana.

Efecto: Mejora la circulación cerebral y favorece la concentración.

6. Aceite de Masaje de Manzanilla y Naranja

El aliado perfecto para liberar el cuello y los hombros tensos.

Ingredientes: 2 cucharadas de aceite de almendra, 2 gotas de aceite esencial de manzanilla, 2 gotas de aceite esencial de naranja dulce.

Uso: Masajea suavemente la nuca y los hombros al final del día.

Efecto: Relaja la musculatura y disuelve la carga mental acumulada.

7. Spray Ambiental de Lavanda y Salvia Blanca

Para limpiar el espacio y refrescar la energía mental.

Ingredientes: 100 ml de agua destilada, 10 gotas de aceite esencial de lavanda, 5 de salvia blanca.

Preparación: Mezcla en frasco con atomizador y agita antes de usar.

Uso: Pulveriza en el ambiente o sobre la almohada.

Efecto: Purifica el aire y calma la mente antes del descanso.

8. Cacao Sereno con Canela y Avena

Una bebida tibia para cerrar el día con dulzura y presencia.

Ingredientes: 1 cucharadita de cacao puro, 1 cucharadita de avena molida, 1 pizca de canela, 1 taza de leche vegetal caliente.

Preparación: Mezcla bien hasta obtener una textura suave.

Efecto: Eleva el ánimo, equilibra el sistema nervioso y promueve un sueño reparador.

Piel y Heridas

Remedios rápidos para calmar, proteger y regenerar la piel

1. Bálsamo de Caléndula y Coco

El remedio esencial para pequeñas irritaciones, cortes o quemaduras leves.

Ingredientes: 2 cucharadas de aceite de coco, 1 cucharadita de flores secas de caléndula.

Preparación: Calienta suavemente a baño maría durante 20 minutos, filtra y guarda en un frasco.

Efecto: Regenera los tejidos y calma la piel inflamada.

2. Compresa de Manzanilla y Avena

Ideal para calmar la piel tras la exposición solar o el picor por sequedad.

Ingredientes: 1 cucharada de flores de manzanilla, 1 cucharada de avena, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Deja reposar 10 minutos, empapa un paño y aplícalo tibio sobre la zona afectada.

Efecto: Suaviza, hidrata y reduce la irritación.

3. Spray de Lavanda y Hamamelis

Refrescante y antibacteriano, perfecto para pieles sensibles o con enrojecimiento.

Ingredientes: ½ taza de agua de hamamelis, 10 gotas de aceite esencial de lavanda.

Preparación: Mezcla en frasco con atomizador y agita antes de usar.

Efecto: Desinfecta y refresca la piel tras la limpieza o el afeitado.

4. Cataplasma de Arcilla Verde y Aloe Vera

Para picaduras, granitos o pequeñas infecciones cutáneas.

Ingredientes: 1 cucharada de arcilla verde, 1 cucharadita de gel puro de aloe vera, agua tibia suficiente para formar una pasta.

Preparación: Mezcla y aplica directamente sobre la zona; deja actuar 15 minutos y retira con agua.

Efecto: Extrae impurezas, reduce la inflamación y acelera la cicatrización.

5. Aceite Reparador de Rosa Mosqueta

Un clásico para manchas, cicatrices o piel apagada.

Ingredientes: 1 cucharada de aceite de rosa mosqueta, 2 gotas de aceite esencial de incienso.

Uso: Aplica unas gotas sobre la piel limpia antes de dormir.

Efecto: Regenera en profundidad y mejora la elasticidad cutánea.

6. Baño de Caléndula y Sal Marina

Ideal para pieles irritadas, eccemas leves o zonas con picor persistente.

Ingredientes: 1 puñado de flores de caléndula, 2 cucharadas de sal marina, 2 litros de agua caliente.

Preparación: Infusión de caléndula, añade la sal y vierte en el agua del baño.

Efecto: Purifica, calma y reequilibra la piel.

7. Ungüento de Cera de Abeja y Miel

Remedio tradicional para labios, manos agrietadas o talones secos.

Ingredientes: 1 cucharada de cera de abeja, 1 cucharada de miel, 1 cucharada de aceite de oliva.

Preparación: Funde la cera y mezcla con los otros ingredientes. Guarda en un tarro pequeño.

Efecto: Nutre, protege y deja una película humectante natural.

8. Agua Floral de Rosas y Pepino

Tónico suave para el rostro, ideal al despertar o antes del descanso.

Ingredientes: ½ taza de agua de rosas, 2 cucharadas de jugo de pepino fresco.

Preparación: Mezcla y conserva en el refrigerador.

Uso: Pulveriza sobre el rostro limpio o aplica con algodón.

Efecto: Tonifica, refresca y devuelve luminosidad a la piel fatigada.

Sistema Musculoesquelético

Remedios rápidos para relajar, calmar y fortalecer músculos y articulaciones

1. Compresa de Romero y Sal Marina

Un alivio inmediato para músculos tensos o cansados.

Ingredientes: 2 ramas de romero fresco, 1 cucharada de sal marina, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Deja reposar 10 minutos, empapa un paño y colócalo tibio sobre la zona dolorida.

Efecto: Estimula la circulación, reduce la inflamación y relaja la tensión muscular.

2. Baño de Epsom y Lavanda

Clásico relajante para el final del día.

Ingredientes: ½ taza de sales de Epsom, 5 gotas de aceite esencial de lavanda.

Preparación: Disuélvelo en el agua caliente del baño y sumérgete durante 20 minutos.

Efecto: Favorece la eliminación de toxinas y alivia el cansancio muscular.

3. Aceite de Masaje con Árnica y Menta

Perfecto para después del ejercicio o esfuerzo físico.

Ingredientes: 2 cucharadas de aceite portador (almendra o oliva), 10 gotas de aceite de árnica, 2 gotas de aceite esencial de menta.

Uso: Masajea con movimientos circulares sobre las zonas cargadas.

Efecto: Reduce la rigidez, calma el dolor y mejora la recuperación muscular.

4. Infusión Antiinflamatoria de Cúrcuma y Jengibre

Remedio interno para acompañar los dolores articulares o musculares.

Ingredientes: ½ cucharadita de cúrcuma en polvo, ½ cucharadita de jengibre rallado, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusiona 10 minutos, añade miel si lo deseas.

Efecto: Disminuye la inflamación y mejora la movilidad.

5. Cataplasma de Arcilla y Romero

Para golpes leves, sobrecargas o esguinces menores.

Ingredientes: 2 cucharadas de arcilla verde, 1 cucharadita de tintura de romero, agua tibia hasta formar una pasta.

Preparación: Aplica sobre la zona afectada, cubre con una gasa y deja actuar 20 minutos.

Efecto: Descongestiona, desinflama y acelera la recuperación.

6. Tisana de Cola de Caballo y Limón

Una infusión remineralizante que fortalece huesos y tendones.

Ingredientes: 1 cucharadita de cola de caballo, piel de limón, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 10 minutos y cuela.

Efecto: Aporta sílice natural y estimula la regeneración del tejido conectivo.

7. Compresa de Laurel y Jengibre

Remedio casero para articulaciones frías o entumecidas.

Ingredientes: 3 hojas de laurel, 3 rodajas de jengibre, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Hierve 10 minutos, empapa un paño y aplica caliente sobre la articulación.

Efecto: Mejora la flexibilidad y disipa la rigidez.

8. Crema de Caléndula y Miel para Golpes

Suave pero efectiva para contusiones o hematomas menores.

Ingredientes: 1 cucharada de crema base neutra, 1 cucharadita de extracto de caléndula, ½ cucharadita de miel.

Preparación: Mezcla y aplica directamente sobre la piel limpia.

Efecto: Reduce la inflamación, acelera la cicatrización y suaviza la piel.

Defensas e Inmunidad

Remedios rápidos para fortalecer las defensas y mantener el cuerpo resiliente

1. Tónico de Jengibre, Limón y Miel

La combinación clásica que sostiene al cuerpo en días fríos o de debilidad.

Ingredientes: Jugo de $\frac{1}{2}$ limón, 1 rodaja de jengibre fresco rallado, 1 cucharadita de miel.

Preparación: Mezcla los ingredientes en agua tibia y bebe lentamente.

Efecto: Estimula las defensas, suaviza la garganta y aporta energía natural.

2. Infusión de Equinácea y Saúco

Dos guardianes del sistema inmunitario en una sola taza.

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ cucharadita de raíz de equinácea, 1 cucharadita de flores de saúco, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 10 minutos, cuela y bebe a sorbos lentos.

Efecto: Refuerza la inmunidad y acorta la duración de los resfriados.

3. Elixir Dorado Antiinflamatorio

Inspirado en la leche dorada ayurvédica, suave y restaurador.

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma, 1 pizca de pimienta negra, 1 taza de leche vegetal caliente, miel al gusto.

Preparación: Mezcla bien y bebe tibio.

Efecto: Disminuye la inflamación y fortalece el sistema inmunológico.

4. Jarabe de Ajo y Miel

Un tónico tradicional para prevenir infecciones respiratorias.

Ingredientes: 2 dientes de ajo picados, 3 cucharadas de miel pura.

Preparación: Deja reposar toda la noche y toma una cucharadita diaria.

Efecto: Antibacteriano, antiviral y expectorante natural.

5. Infusión de Tomillo y Limón

Perfecta para los primeros síntomas de resfriado.

Ingredientes: 1 cucharadita de tomillo seco, jugo de $\frac{1}{2}$ limón, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusión 10 minutos, cuela y añade el limón.

Efecto: Desinfecta, estimula la inmunidad y despeja las vías respiratorias.

6. Shot Verde de Clorofila y Limón

Pequeño pero poderoso, para revitalizar desde adentro.

Ingredientes: 1 cucharadita de clorofila líquida, jugo de $\frac{1}{2}$ limón, $\frac{1}{2}$ taza de agua fría.

Preparación: Mezcla bien y bebe al instante.

Efecto: Alcaliniza, oxigena y refuerza la respuesta inmunitaria.

7. Inhalación de Eucalipto y Salvia

Ideal para limpiar el ambiente y despejar el sistema respiratorio.

Ingredientes: 5 gotas de aceite esencial de eucalipto, 3 de salvia, 1 litro de agua caliente.

Preparación: Inhala el vapor durante 5–10 minutos.

Efecto: Antiséptico natural, purifica los pulmones y renueva la energía.

8. Infusión de Reishi y Cacao

Una bebida reparadora para el cuerpo y el espíritu.

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de reishi, 1 cucharadita de cacao puro, 1 taza de leche vegetal caliente.

Preparación: Mezcla y endulza al gusto.

Efecto: Fortalece el sistema inmunitario y calma el estrés que debilita las defensas.

Equilibrio Hormonal y Emocional

Remedios rápidos para armonizar el cuerpo, el ánimo y la energía vital

1. Infusión de Salvia y Canela para el Ciclo

Equilibra los altibajos hormonales y suaviza el ánimo.

Ingredientes: 1 cucharadita de salvia seca, $\frac{1}{2}$ rama de canela, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 10 minutos, cuela y bebe tibia.

Efecto: Regula el ciclo menstrual, reduce cólicos y calma la mente.

2. Tónico de Maca y Cacao

Energía vital y balance interior en una taza.

Ingredientes: 1 cucharadita de maca, 1 de cacao puro, 1 taza de leche vegetal caliente, miel al gusto.

Preparación: Mezcla bien hasta disolver.

Efecto: Aumenta la vitalidad, mejora el estado de ánimo y apoya la función endocrina.

3. Tisana de Hojas de Frambuesa y Rosa

Un gesto de amor propio para días de sensibilidad o cansancio emocional.

Ingredientes: 1 cucharadita de hojas de frambuesa, 1 cucharadita de pétalos de rosa secos, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 10 minutos y bebe despacio.

Efecto: Tonifica el sistema reproductivo y relaja el corazón emocional.

4. Aceite de Masaje de Geranio y Lavanda

Para reconnectar con la calma y la feminidad interior.

Ingredientes: 2 cucharadas de aceite de almendra, 3 gotas de geranio, 2 de lavanda.

Uso: Masajea el abdomen bajo o el pecho en círculos lentos.

Efecto: Equilibra las hormonas, libera tensión y fomenta serenidad.

5. Elixir de Miel y Azafrán

Inspirado en la medicina persa, símbolo de alegría y claridad interior.

Ingredientes: 1 pizca de hebras de azafrán, 1 cucharadita de miel, $\frac{1}{2}$ taza de agua caliente.

Preparación: Mezcla hasta disolver.

Efecto: Eleva el ánimo y suaviza los síntomas del cansancio hormonal.

6. Bruma de Bergamota y Naranja Dulce

Un rocío para momentos de irritabilidad o desánimo.

Ingredientes: ½ taza de agua destilada, 5 gotas de bergamota, 3 de naranja dulce.

Preparación: Agita antes de usar y pulveriza en el aire o sobre la ropa.

Efecto: Refresca, aporta ligereza emocional y renueva la energía vital.

7. Baño Relajante de Lavanda y Sales

Un ritual sencillo para liberar tensión y promover descanso profundo.

Ingredientes: ½ taza de sales de Epsom, 5 gotas de aceite esencial de lavanda.

Preparación: Disuélvelo en el agua del baño y sumérgete 20 minutos.

Efecto: Relaja el cuerpo, mejora el sueño y limpia la energía emocional.

8. Infusión de Manzanilla y Miel

Sencilla pero esencial: el bálsamo de los días agitados.

Ingredientes: 1 cucharadita de manzanilla, 1 cucharadita de miel, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusona 10 minutos y endulza.

Efecto: Calma el sistema nervioso, equilibra el ánimo y reconforta el corazón.

Sistema Urinario y Renal

Remedios rápidos para depurar el organismo, aliviar la retención y proteger los riñones

1. Infusión de Perejil y Limón

Un clásico depurativo para estimular la función renal.

Ingredientes: 1 cucharada de hojas frescas de perejil, jugo de $\frac{1}{2}$ limón, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná el perejil 10 minutos, añade el limón y bebe tibio.

Efecto: Favorece la eliminación de líquidos y limpia suavemente los riñones.

2. Agua de Pepino y Menta

Refrescante y ligera, ideal para días calurosos o de retención.

Ingredientes: 3 rodajas de pepino, 4 hojas de menta, 1 vaso de agua fría.

Preparación: Deja reposar 15 minutos antes de beber.

Efecto: Hidrata profundamente y apoya la función diurética natural.

3. Infusión de Diente de León y Cola de Caballo

Una combinación clásica para depurar sin agotar el cuerpo.

Ingredientes: $\frac{1}{2}$ cucharadita de diente de león seco, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cola de caballo, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 10 minutos, cuela y bebe por la mañana.

Efecto: Estimula la función renal y ayuda a eliminar toxinas acumuladas.

4. Compresa de Caléndula y Manzanilla

Calmante para molestias en la zona lumbar asociadas al riñón.

Ingredientes: 1 cucharada de flores de caléndula, 1 cucharada de manzanilla, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Deja reposar, empapa un paño y colócalo tibio en la parte baja de la espalda durante 15 minutos.

Efecto: Relaja la zona, reduce la tensión y mejora el flujo renal.

5. Tónico de Apio y Manzana Verde

Un jugo depurativo lleno de frescura y vitalidad.

Ingredientes: 1 tallo de apio, $\frac{1}{2}$ manzana verde, $\frac{1}{2}$ taza de agua.

Preparación: Licúa y bebe al instante.

Efecto: Estimula la micción, remineraliza y aporta clorofila purificadora.

6. Infusión de Ortiga y Hibisco

Ligera, diurética y rica en antioxidantes naturales.

Ingredientes: 1 cucharadita de hojas de ortiga, $\frac{1}{2}$ cucharadita de flores de hibisco, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 8–10 minutos, cuela y bebe en la tarde.

Efecto: Limpia el sistema urinario y protege los capilares renales.

7. Baño de Pies con Sal y Romero

Un método ancestral para aliviar la retención y drenar líquidos.

Ingredientes: 2 cucharadas de sal marina, 1 ramita de romero, 2 litros de agua caliente.

Preparación: Deja reposar 10 minutos y sumerge los pies durante 15.

Efecto: Favorece la circulación y el drenaje natural.

8. Tisana Lunar de Flor de Saúco y Miel

Delicada y reconfortante para los días en que el cuerpo necesita soltar.

Ingredientes: 1 cucharadita de flores de saúco, 1 cucharadita de miel, 1 taza de agua caliente.

Preparación: Infusioná 5 minutos y endulza.

Efecto: Apoya el equilibrio hídrico, limpia los canales linfáticos y calma el espíritu.

CAPÍTULO FINAL: UN VIAJE DE REGRESO A LA PLENITUD

Al llegar a las últimas páginas de este libro, haz una pausa por un momento. Piensa en el camino que acabas de recorrer: desde aprender el lenguaje de las plantas y explorar sus raíces, hojas, flores y semillas, hasta preparar remedios que calman, restauran y empoderan.

Lo que ahora sostienes en tus manos es más que una colección de recetas. Es un puente entre el conocimiento ancestral y la vida moderna, entre los compuestos medibles de la ciencia y los sutiles misterios del espíritu.

La sanación con hierbas no trata de perseguir la perfección ni de prometer soluciones rápidas. Se trata de ritmo, paciencia y relación. Las plantas nos enseñan a observar los ciclos: el ascenso de la energía en primavera, la quietud del invierno, el equilibrio diario entre la actividad y el descanso.

Al preparar un té, elaborar un bálsamo o mezclar un tónico, no solo estás creando un remedio. Estás participando en esos ciclos, alineando tu propio cuerpo y mente con la sabiduría de la naturaleza.

Recuerda: la verdadera sanación no comienza únicamente cuando aparece el malestar. Se cultiva a diario, en pequeños rituales, en los alimentos que eliges, en las hierbas que bebes y en los momentos que dedicas al cuidado.

Deja que este libro sea un punto de partida, pero no un final. El verdadero aprendizaje ocurre cuando entras en la cocina, en el jardín o en la quietud de tu propia reflexión, y pones este conocimiento en práctica.

Ahora tienes las herramientas para:

- Cuidarte a ti mismo y a tus seres queridos con remedios seguros, naturales y efectivos.
- Enfocar la salud no como una batalla, sino como un diálogo entre el cuerpo, la mente y el entorno.

- Construir resiliencia y equilibrio con el apoyo de plantas que han acompañado a la humanidad durante miles de años.

Que lleves esta sabiduría con respeto. Úsala para sanar, pero también para nutrir, prevenir y celebrar la resiliencia misma de la vida.

Tal vez recuerdes a una abuela, una madre o una mujer sabia que conocía el poder de una infusión o el consuelo de una pomada hecha en casa.

Este libro honra ese linaje silencioso: las manos que cuidaron antes que las nuestras, las voces que enseñaron sin libros, los gestos que unían ciencia, instinto y amor.

Que cada remedio te recuerde que estás conectado: con la tierra, con tus ancestros y con tu propia fuerza interior.

Este libro termina aquí, pero tu viaje con las plantas apenas comienza. Cada sorbo de té, cada gota de aceite, cada hoja que recojas con intención es un acto de restauración.

Sigue aprendiendo, sigue escuchando y sigue sanando.

La naturaleza siempre ha estado aquí, esperando para guiarte de regreso al equilibrio.

Ahora te toca a ti avanzar con confianza, claridad y renovación.

BIBLIOGRAFÍA

Artículos y Revisiones Científicas

- Barnes, J., Anderson, L. A., & Phillipson, J. D. (2007). *Herbal Medicines* (3rd ed.). Pharmaceutical Press.
- Bent, S. (2008). *Herbal medicine in the United States: Review of efficacy, safety, and regulation*. *Journal of General Internal Medicine*, 23(6), 854–859.
- Heinrich, M., Barnes, J., Gibbons, S., & Williamson, E. (2012). *Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy*. Churchill Livingstone.
- Kennedy, D. O. (2019). *Plants and the human brain*. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 9(4), 345–352.
- Newmaster, S. G., Grguric, M., Shanmughanandhan, D., Ramalingam, S., & Ragupathy, S. (2013). *DNA barcoding detects contamination and substitution in North American herbal products*. *BMC Medicine*, 11, 222.

Libros de Cocina y Nutrición Herbal

- Gladstar, R. (2012). *Hierbas medicinales: una guía para principiantes*. Storey Publishing.
- Hoffmann, D. (2003). *Herbolaria médica: la ciencia y la práctica de la medicina herbal*. Healing Arts Press.
- McIntyre, A. (2019). *Manual de remedios herbales*. DK Publishing.
- Tierra, M. (1998). *El camino de las hierbas*. Pocket Books.
- Weed, S. S. (2002). *Sabiduría sanadora*. Ash Tree Publishing.

Libros Académicos de Referencia

- Bruneton, J. (1999). *Pharmacognosy, Phytochemistry, Medicinal Plants*. Lavoisier Publishing.
 - Kumar, V., Abbas, A. K., & Aster, J. C. (2017). *Robbins Basic Pathology* (10th ed.). Elsevier.
 - Tyler, V. E. (1994). *Tyler's Honest Herbal: A Sensible Guide to the Use of Herbs and Related Remedies* (4th ed.). Haworth Herbal Press.
 - World Health Organization (WHO). (2004). *WHO Guidelines on Safety Monitoring of Herbal Medicines in Pharmacovigilance Systems*. World Health Organization.
-

Recursos en Línea

- American Botanical Council. (2024). *Herbal Medicine Database*. Recuperado de: <https://www.herbalgram.org>
- European Medicines Agency (EMA). (2024). *Herbal medicinal products*. Recuperado de: <https://www.ema.europa.eu>
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). (2024). *Herbs at a Glance*. Recuperado de: <https://www.nccih.nih.gov>
- PubMed. (2024). *National Library of Medicine – Herbal Medicine Articles*. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
- WebMD. (2024). *Herbal Remedies and Supplements*. Recuperado de: <https://www.webmd.com>