

Catálogo de tinturas madre

Propiedades
usos- beneficios



Contenido

¿Qué es una tintura madre?	3
¿Cómo las uso?	3
Alga espirulina	4
Árnica	4
Borraja.....	4
Chilcuague.....	4
Citronela.....	4
Cuachalalate	5
Damiana	5
Estevia	5
Eucalipto.....	5
Jazmín.....	6
Kalanchoe	6
Lavanda	6
Menta.....	6
Moringa	6
Muérdago	7
Muicle.....	7
Neem.....	7
Ortiga	7
Palo azul	8
Pasiflora.....	8
Hierba de San Juan	8
Nervios y Ansiedad.....	8
Circulación	8
Romero.....	9
Sanguinaria	9
Tintura Tibetana (ajo).....	9
Toronjil	9
Valeriana	10
Wereke.....	10
Zarzaparrilla.....	10

¿Qué es una tintura madre?

Las tinturas madre son extractos de plantas con propiedades ancestrales, contiene la totalidad del principio activo en estado puro y de alta concentración.

¿Cómo las uso?

Las tinturas madre se usan vía oral o externa (cutánea).

Vía oral: Tomar primero una gota (debajo de la lengua) para saber la reacción de nuestro cuerpo, ya que en algunas personas el sabor puede ser muy fuerte, dependiendo de cómo sientas tu cuerpo, puedes aumentar la dosis, cuidando de no pasar de las 5 gotas, en caso de que el sabor sea muy fuerte y no te agrade el sabor puedes diluir las gotas en medio vaso con agua, para este caso puedes tomar hasta 10 gotas ya que al diluirla en agua se convierte en micro dosis.

Es importante tomar nota de los cambios que notamos en nuestro organismo ya que así iremos conociendo nuestro cuerpo para saber que dosis es la adecuada, la puedes tomar por las mañanas, por las tardes o noches dependiendo como lo asimile tu cuerpo.

Vía externa: Para la vía externa es recomendable usar en terapias con barro usando tinturas madre de árnica, lavanda y romero, para su preparación debes agregar 10 gotas de tintura madre a la cantidad de barro con agua que ocupes para la zona ya sea brazos, piernas, espalda. NO SE APLICA EN HERIDAS ABIERTAS, GENITALES O ROSTRO.

NOTA: Las tinturas madre no deben administrarse en casos de insuficiencia hepática o hepatitis, a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, o a niños menores.

ESCRÍBENOS PARA BRINDARTE UNA ATENCIÓN PERSONALIZADA



Alga espirulina

Propiedades: antioxidante, energético. Contiene hierro, calcio, fósforo, magnesio, vitamina A, vitamina K, vitamina E y vitamina B2, B3 y B6 que ayudan a mejorar nuestro organismo.

Potente fuente nutricional. Uso: oral. Beneficios: gracias a sus propiedades, el alga espirulina nos ayuda a reducir el cansancio, fatiga, anemias. Mejora la presión arterial, la digestión, visión, controla nuestros niveles de colesterol y triglicéridos. Asimismo, facilita una correcta limpieza del organismo, puesto que ayuda a los riñones y al hígado a un adecuado funcionamiento para la eliminación de toxinas.



Árnica

Propiedades: activante circulatorio, vasodilatadora.

Beneficios: ayuda a disminuir el dolor por lesiones ocasionadas por golpes, favorece la circulación de la sangre, reduce inflamaciones, moretones, ayuda en el tratamiento de ampollas, contusiones, desgarros o distensiones musculares, esguinces. **Uso:** uso externo.

Contraindicaciones: no se administra en personas embarazadas o en lactancia, en heridas abiertas, hemorragias.



Borraja

Propiedades: diurética, depurativa, emoliente, sudorífica, expectorante. **Uso:** uso oral. **Beneficios:** ayuda a problemas de los bronquios, anginas, resfriado. Aumenta la sudoración, regulando la temperatura del cuerpo, por lo que ayuda en los casos de fiebres altas. **Contraindicaciones:** personas con problemas en hígado, como insuficiencia hepática, cirrosis hepática. No se administra en personas embarazadas o en lactancia.



Chilcuague

Propiedades: analgésico, antimicrobiano, antifúngico, antiinflamatorio. **Uso:** uso oral o externo. **Beneficios:** Ideal contra úlceras bucales, dolor de muelas, dolores musculares, artríticos, picaduras de mosquitos, hongos en la piel. Ayuda a la formación de vasos sanguíneos.



Citronela

Propiedades: Antisépticas, analgésicas, antibacterianas, fungicida, antiespasmódica, astringente, sedante. **Uso:** cutánea. **Beneficios:** Cuidado de la piel al tener un cuidado facial y demás zonas del cuerpo para evitar posibles problemas cutáneos y epidérmicos en general.



Cuachalalate

Propiedades: gastro protector, antiinflamatorio, antiespasmódico. **Usos:** vía oral.

Beneficios: ayuda a tratar enfermedades vasculares o disolver cálculos biliares y renales como úlceras gástricas, problemas hepáticos, como purificador de la sangre, para tratar infecciones renales, para bajar los niveles de colesterol, contra piedras en la vesícula, úlceras bucales, dolor de muelas, fiebres intermitentes, venas varicosas, colitis nerviosa, diabetes, fiebre tifoidea, malaria, y cáncer del estómago.



Damiana

Propiedades: afrodisiaco, estimulante sexual, vigorizante **Uso:** uso oral. **Beneficios:** potenciar el apetito sexual ya que es útil para tratar problemas como la impotencia masculina, los problemas menstruales o la falta de energía tanto en mujeres como en hombres.

También ayuda a tratar los problemas respiratorios como el asma, debido a que es energizante ayudan a combatir los síntomas de la depresión como la falta de motivación y de ánimo. **Contraindicaciones:** No se administra en personas embarazadas o en lactancia, no mezclar con otros estimulantes, el ginseng o guaraná o con café. No se recomienda en mujeres con antecedentes en las mamas o que estén bajo un tratamiento farmacológico con antidepresivos.



Elevia

Propiedades: vasodilatadora, antibióticas, antiséptico, inhibe la reproducción de bacterias y organismos infecciosos. La hoja de elevia es un endulzante natural es entre 30 y 45 veces más dulce que el azúcar. **Uso:** uso oral **Beneficios:** actúa regulando el nivel de azúcar en la sangre en casi todos los diabéticos, estimula la actividad del páncreas, regula la tensión y es capaz de

quitar la ansiedad por la comida, regula el azúcar en la sangre y tiene acción anti-caries. Beneficia a personas con hipertensión, su composición permite que pueda ser un sustituto bastante saludable del azúcar. **Contraindicaciones:** No se administra en personas embarazadas o en lactancia.



Eucalypto

Propiedades: antiinflamatorias, antimicóticas y expectorantes. **Uso:** oral. **Beneficio:** reduce la inflamación en la garganta lo que facilita su respiración, su capacidad antimicótica ayuda mejorar los síntomas como son la bronquitos, sinusitis y resfriados comunes. En cuanto a lo expectorante beneficia a la fluidez de las secreciones pulmonares y favorece la expulsión de la

mismas. **Contraindicaciones:** no se administre a personas embarazadas o en lactancia.



Jazmín

Propiedades: Calmante, Somnífero, Antiespasmódico. **Uso:** oral y externo. **Beneficios:** alivia el estrés y la tensión, disminuyendo los dolores de cabeza y dolores musculares ya que baja la frecuencia cardiaca y produce un efecto calmante que serena los sentidos.

Regula la producción de insulina. Contraindicaciones: no se administra en personas

embarazadas o en lactancia, ni exposición al sol.



Kalanchoe

Propiedades: cicatrizante, desinfectante, antiinflamatorio, antitumoral. **Uso:** vía oral

Beneficios: se utiliza contra diarreas, fiebres, y debido a que uno de sus principios activos tiene acción antitumoral, ayuda a reducir las células cancerosas. **Contraindicaciones:** No se

administra en personas embarazadas o en lactancia. Personas con problemas cardíacos.



Lavanda

Propiedades: antiinflamatorias y calmantes **Uso:** uso oral y externo. **Beneficios:** Por vía externa sus propiedades son muy efectivos dando un ligero masaje en la zona. Es efectiva para problemas de estrés, ayuda a conciliar el sueño, es un tónico para el sistema nervioso. **Contraindicaciones:**

No se administra en personas embarazadas o en lactancia.



Menta

Propiedades: estimulante, tonificante, sedante, Indigestión, neuralgias, Es un estimulante sexual. **Uso:** uso oral y externo **Beneficios:** Actúa para la eliminación de gases del tubo digestivo, combate el catarro, insomnio, resfriado, dolor muscular, calambres bronquitis,

laringitis. Tiene efecto antiinflamatorio, ayuda a tener mejor digestión. **Contraindicaciones:**

No se administra en personas embarazadas o en lactancia.



Moringa

Propiedades: gran fuente de hierro, calcio, magnesio, es considerada una de las plantas con mayores beneficios multivitamínicos. **Uso:** vía oral. **Beneficios:** auxilia para fortalecer los huesos, el sistema nervioso y el tono muscular, es el mejor suplemento natural para curar o

prevenir varias enfermedades, como el asma, dolores en las articulaciones. Está indicada en caso de anemia.

Estimula el sistema inmunitario **Contraindicaciones:** no se administra en personas embarazadas o en lactancia.



Muérdago

Propiedades: antiinflamatorias, sedantes suaves, diuréticas, vasodilatador. analgésico, antitumoral, antirreumático, diurético, hipolipemiante, antiespasmódico. **Uso:** vía oral y tópico. **Beneficios:** excelente para aliviar los efectos de la quimioterapia y radioterapia, alivia dolores de ciática, uso de compresas para las piernas cansadas o las zonas con problemas circulatorios, el dolor de riñones y los cálculos renales, calma dolores de cabeza producidos por tensión nerviosa, desinflama hemorroides y varices; en tratamientos para procesos reumáticos, esclerosis múltiple, artrosis y otras enfermedades de tipo degenerativo.



Muicle

Propiedades: El muicle contiene carbohidratos, mucílagos, pectinas, glucósidos, pigmentos, resinas, aceites esenciales, minerales potasio, calcio y sodio. Previene infecciones orales, ya que contiene efectos inhibitorios que funcionan como una barrera para los virus **Uso:** vía oral. **Beneficios:** el muicle se usa para combatir la diabetes y las diarreas de diferentes orígenes, y es desintoxicante, digestivo, antipirético y ayuda a subir nuestros niveles de hemoglobina para prevenir anemias desintoxicando y aumentando la cantidad de sangre de nuestro cuerpo promoviendo la absorción del hierro.



Neem

Propiedades: antiséptico, antiviral, antiinflamatorio, anti-úlceras y antifúngico. **Uso:** vía oral y externa. **Beneficios:** auxiliar en problemas de soriasis, dentales. Posee propiedades antibacteriales y antioxidantes y sirve para fortalecer el sistema inmunológico, así como para prevenir enfermedades dermatológicas. También mejora el sistema circulatorio y, por lo tanto, el corazón. **Contraindicaciones:** No se administra en personas embarazadas o en lactancia.



Ortiga

Propiedades: Diurética y depurativa, tiene la propiedad de facilitar o aumentar la producción de orina, hipoglucemiante, vasoconstrictora, nutritiva, facilita la eliminación de cálculos renales. **Uso:** vía oral **Beneficios:** Ayuda al tratamiento de la artritis, reduce los niveles de azúcar en la sangre. Combate la caspa, caída de pelo. Regula el exceso de grasa en el cuero cabelludo Favorece las funciones del sistema digestivo y la circulación sanguínea, fortalece las uñas y el cabello. Tonifica los riñones y favorece sus funciones. Estimula el aparato digestivo y astringente. Ayuda a la falta de apetito. **Contraindicaciones:** No se administra en personas embarazadas o en lactancia.



Palo azul

Propiedades: diurético, desinflamatorio, antimicótico, antidiarreico

Uso: vía oral y externa **Beneficios:** Reumatismo- artritis- gota, tratar los niveles altos de ácido úrico, Ayuda a prevenir los cólicos renales y hepáticos, evita la retención de líquido, pues es diurético. Frena la diarrea. Combate la infección en vías urinarias, exente para problemas de infecciones de vías urinarias. **Contraindicaciones:** No se administra en personas embarazadas o en lactancia.



Pasiflora

Propiedades: antiespasmódicas, antioxidantes, antiespasmódico, **Uso:** vía oral **Beneficios:** relajante, combate el insomnio, estados de ansiedad y estrés. Es muy efectiva para problemas nerviosos. Su uso más común inducir al sueño y luchar contra el insomnio. ayuda a reducir cólicos y espasmos. **Contraindicaciones:** No se administra en personas embarazadas o en

lactancia.



Hierba de San Juan

Propiedades: antidepresivo, Combate la ansiedad **Uso:** uso oral. **Beneficios:** Ayuda a la fatiga, dolor de cabeza, ansiedad, mareos, diarrea, sequedad de la boca, pérdida de apetito. Disminuye los efectos de la menopausia, la disminución del deseo sexual. Auxilia en los dolores de estómago y de cabeza ya que es un potente antiinflamatorio.

Contraindicaciones: no se administra en personas embarazadas o en lactancia, ni exposición al sol.



Nervios y Ansiedad

Propiedades: antiespasmódico, calmante, antiinflamatorio, antidepresivo, **Uso:** uso oral. **Beneficios:** Ayuda a regular el sistema nervioso central, útil en caso de síndrome de fatiga crónica. alivia el dolor de cabeza, combate la ansiedad, calma los mareos. Así mismo, auxilia para la tos y el carraspeo de la garganta, el dolor de cabeza y de los huesos. Se usa para reducir convulsiones o temblores leves. disminuye el estrés y la ansiedad.



Circulación

Propiedades: depurativo, vasodilatador. **Uso:** uso oral **Beneficios:** ayuda directo a problemas como la mala circulación, los trastornos sanguíneos y a fines. Indicado para aumentar la emisión de orina y favorecer la eliminación de toxinas, es activante circulatorio. **Contraindicaciones:** No se administra en personas embarazadas o en

lactancia.



Romero

Propiedades: Tonificante, diurética, antiespasmódica, cicatrizante, estimulante biliar. **Uso:** vía externa **Beneficios:** Para tratar problemas circulatorios, varices o piernas cansadas. También es muy útil para aliviar dolores musculares, lumbalgias, tortícolis,

contusiones o problemas en las articulaciones y reuma. Resfriados. Refuerza la memoria, estimula el apetito, es un auxiliar digestivo. Detiene la caída del cabello, regula la menstruación. Ayuda a la cura de la gripe, catarros, bronquitis, inflamación de pies y piernas. Alivia la fatiga y el dolor de cabeza. **Contraindicaciones:** No se administra en personas embarazadas o en lactancia.



Sanguinaria

Propiedades: antimicrobiano, antioxidante y antiinflamatorio **Uso:** vía oral. **Beneficios:** por sus propiedades disminuye la presencia de la placa dental y el riesgo de gingivitis, infecciones respiratorias, asma, dolor de articulaciones, verrugas, tiña y pólipos nasales

antiangregantes que disminuyen la acumulación de placa en las arterias y el riesgo de eventos cardíacos. Ayuda en síntomas gripales, resfriado e infecciones de los senos paranasales y pulmonares.



Tintura Tibetana (ajo)

Propiedades: Bactericida, carminativa, hipotensora, antiséptica, desintoxicante. **Uso:** uso oral y externo **Beneficios:** La tintura tibetana ayuda a nuestro cuerpo a desintoxicar, limpia el organismo de las grasas, mejora el metabolismo y disminuye el peso del cuerpo llevándolo al

peso normal, deshace los coágulos de sangre y vuelve más elásticos todos los vasos sanguíneos auxiliando también la arteriosclerosis el reumatismo, la gastritis, las úlceras de estómago y las hemorroides. Influye en el funcionamiento de hígado y riñones. (vía de administración en anexo). **Contraindicaciones:** No se administra en personas embarazadas o en lactancia.

Toronjil **Propiedades:** tonificante, antiespasmódico, calmante. **Uso:** vía oral **Beneficios:** indigestiones,



calambres estomacales, vómitos durante el embarazo, neuralgias (dolores faciales, dentales), migrañas (a causa de una mala digestión), reglas dolorosas, auxilia en heridas cutáneas, úlceras, mitiga el dolor y la fiebre, al tratamiento de enfermedades de los nervios, relaja las funciones del corazón y previene las taquicardias. **Contraindicaciones:** No se administra en personas

embarazadas o en lactancia.

Valeriana



Propiedades: sedante e hipnótica, espasmolítico y miorrelajante lo cual, está indicada en casos de nerviosismo o ansiedad y en trastornos del sueño. **Uso:** vía oral. **Beneficios:** la valeriana destaca por ser un relajante muscular por ser una excelente opción para reducir los dolores musculares y articulares, contracturas, calambres, neuralgias y espasmos. De la misma forma, la valeriana se utiliza comúnmente de forma tópica para aliviar calambres y relajar los músculos.

Wereke



Propiedades: antibacterianas, antiinflamatorias, antialérgicas, hepatoprotectoras, antitrombóticas, antivirales y protectoras frente a ciertos tipos de cáncer. **Uso:** vía oral. **Beneficios:** regulan el metabolismo de los carbohidratos, disminuye los niveles de glucosa y triglicéridos en sangre, además de tener un efecto preventivo en el aumento de peso. Contiene fenoles y estas sustancias mejoran muestran defensas en condiciones de estrés ambiental como insectos, herbívoros, luz ultravioleta, o exposición a metales pesados.

Zarzaparrilla



Propiedades: depurativo, expectorante, digestivo **Uso:** vía oral **Beneficios:** auxilia en los problemas de la piel y las afecciones renales, excelente depurativo de la sangre, indicado, para aumentar la emisión de orina y favorecer la eliminación del exceso de ácido úrico. Alivia los dolores reumáticos y la gota. Es recomendada para combatir las distintas impurezas de la piel, como el acné, urticarias y dermatosis. expectorante, en caso de gripe y en bronquitis crónicas, y como tónico digestivo, para paliar digestiones pesadas y otros trastornos intestinales, con diarrea o cólicos. **Contraindicaciones:** No se administra en personas embarazadas o en lactancia.

DOSIFICACIÓN DE LA TINTURA TIBETANA

NOTA: Diluir las gotas en medio vaso con agua

DIAS	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	1 GOTA	2 GOTAS	3 GOTAS
2	4 GOTAS	5 GOTAS	6 GOTAS
3	7 GOTAS	8 GOTAS	9 GOTAS
4	10 GOTAS	11 GOTAS	12 GOTAS
5	13 GOTAS	14 GOTAS	15 GOTAS
6	16 GOTAS	17 GOTAS	18 GOTAS
7	17 GOTAS	16 GOTAS	15 GOTAS
8	14 GOTAS	13 GOTAS	12 GOTAS
9	11 GOTAS	10 GOTAS	9 GOTAS
10	8 GOTAS	7 GOTAS	6 GOTAS
11	5 GOTAS	4 GOTAS	3 GOTAS
12	2 GOTAS	1 GOTA	25 GOTAS

Número de celular: 55 33 79 63 68

Redes sociales: <https://www.facebook.com/SantaYerbatienda/>

https://www.instagram.com/santa_yerba/

Correo electrónico: santayerba@outlook.com

