



¿Plantas energéticas?

Aquellas plantas que gracias a sus acciones o principios activos ayudan a nuestro organismo a:

- **A) Estimular - regular - canalizar la energía de forma adecuada.**
- **B) Potenciar los procesos de limpieza y desintoxicación.**



A) ¿Plantas adaptógenas?

Aquellas plantas que nos **permiten hacer frente a situaciones de estrés y agotamiento**, permitiendo **recuperar las sensaciones de energía física, mental y psíquica**.

Esto se debe a su capacidad para ayudarnos a **adaptarnos al cambio**, permitiendo que el **organismo haga frente a la presión del entorno**.



Ginseng (*Panax ginseng*): Adaptógena



- *Resistencia al estrés*
- *Inmunoestimulante*
- *Tónico nervioso – sistema nervioso central*
- *Tónico cardiaco*
- *Antioxidante*
- *Hipolipemiante*
- *Hipoglucémico*
- *Anabólico*
- *Hipertensor*
- *Afrodisiaco*
- *Antidepresivo*

Indicaciones: *Estrés, cansancio y debilidad física y psíquica, astenia, disminución de la capacidad de rendimiento y concentración, enfermedades infecciosas derivadas, disfunción sexual en ambos sexos. Depresión, anorexia, alteraciones nerviosas, diabetes.*

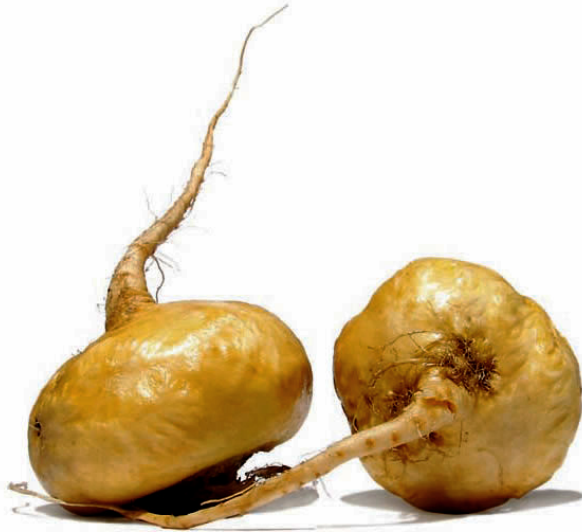
Eleuterococo (Eleutherococcus senticosus Maxim): Adaptógena



- *Resistencia al estrés*
- *Inmunoestimulante*
- *Estimulación sistema nervioso central*
- *Antiviral*
- *Antioxidante*
- *Hipoglucémico*
- *Hipertensor*
- *Hepatoprotector*
- *Estrógena*
- *Antidepresivo*

Indicaciones: *Estrés, cansancio y debilidad, astenia, disminución de la capacidad de rendimiento físico, disminución de la capacidad de aprendizaje y memoria, depresión, enfermedades infecciosas derivadas (especialmente Gripe).*

Maca (Lepidium peruvianum Chacón): Adaptógena



- *Resistencia al estrés*
- *Tónico nervioso*
- *Reguladora hormonal (testosterona, progesterona y estrógenos)*
- *Afrodisiaca*
- *Vitamínica y remineralizante (Vit. C y B, Ca, P, K, Mg, Fe, Zn, Na)*
- *Proteínica (7/9 aminoácidos esenciales)*
- *Antiviral y antibacteriana*

Indicaciones: *Estrés, cansancio y debilidad, anemias, desnutrición, disminución de la capacidad de rendimiento físico, recuperación en periodos de convalecencia, enfermedades infecciosas derivadas, disfunción sexual y esterilidad en ambos sexos.*

Regaliz (Glycyrrhiza glabra L.): Adaptógena



- *Resistencia al estrés*
- *Inmunoestimulante*
- *Tónico nervioso*
- *Antiviral y antibacteriana*
- *Reguladora hormonal (corticoidal)*
- *Antialérgica*
- *Hipertensor*

Indicaciones: *Estrés, cansancio y agotamiento, enfermedades infecciosas derivadas (Gripe y enfermedades respiratorias). Alergias.*

Reishi (Ganoderma lucidum): Adaptógena



- *Resistencia al estrés*
- *Inmunoestimulante*
- *Tónico nervioso*
- *Antihistamínico*
- *Antitumoral*
- *Hipoglucemiante*
- *Hipocolesterolemia*
- *Hipotensor*
- *Antiviral y antibacteriano*
- *Hepatoprotector*
- *Vitamínica (A,C,D)*

Indicaciones: *Estrés, cansancio y agotamiento, enfermedades infecciosas derivadas, potente antialérgico: (alergias, rinitis alérgica, sinusitis), ansiedad e insomnio, procesos cancerígenos y terapias asociadas (quimio y radioterapia), hepatitis, arteriosclerosis. Asma.*

Astrágalo (Astragalus membranaceus Fisch.): Adaptógena



- *Recuperación y resistencia*
- *Inmunoestimulante*
- *Antiviral y antibacteriano*
- *Antioxidante*
- *Vasodilatadora*
- *Hipotensora*
- *Hepatoprotector*

Indicaciones: *Resistencia física y capacidad de recuperación. Estados de convalecencia y recuperación necesaria. Enfermedades respiratorias (catarros, gripes, alergias). Se puede administrar sin problema a enfermos de SIDA, hipertensos, trastornos inmunes, quimioterapia. Alzheimer.*

B) ¿Plantas Tónicas?

Aquellas plantas que **tonifican** (nutren – estimulan – regulan – potencian) **un órgano, un sistema o la totalidad del organismo**, mejorando su funcionalidad y por tanto, **ayudan a aumentar nuestra salud y vitalidad.**

Se trata de **remedios suaves** – con **efectos suaves** sobre el organismo – presentando una **naturaleza generalista** con una gran **variedad de efectos beneficiosos adicionales** para el cuerpo humano.



Alterantes o tónico circulatorios

Son los llamados “**depuradores de la sangre**”.

Ayudan a **restablecer el funcionamiento** normal de los tejidos, órganos y del metabolismo del cuerpo.

Incrementan nuestro estado de **salud, bienestar y vitalidad**.



Ajo (*Allium sativum* L.)



Alcachofera (Cynara scolymus L.)



Jengibre (*Zingiber officinale* Roscoe.)



Ortiga verde (Urtica dioica L.)



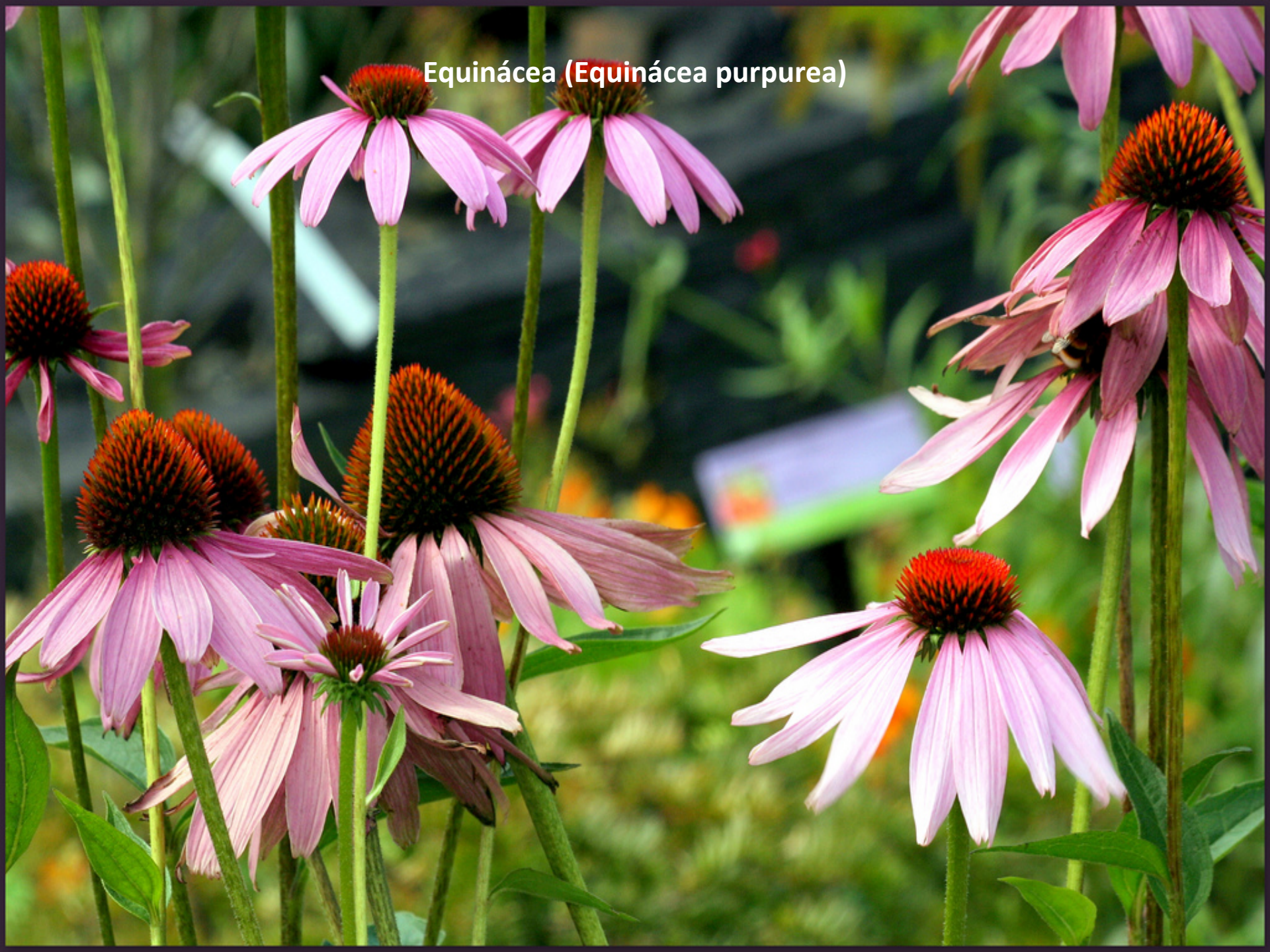
Bardana (Arctium lappa L.)



Zarzaparrilla (*Smilax aspera* L.)



Equinácea (**E**quinácea purpurea)



Limonero (*Citrus limomun* L.)



Drenadores Hepato-renales

Nos ayudan a **eliminar toxinas** de nuestro organismo.

Su labor consiste en **potenciar la estimulación del hígado y los riñones.**

De este modo nos ayudan a **mejorar la salud y aumentar la energía vital.**



Cardo mariano (Silybum marianum)



Boldo (Peumus boldus Molina)



Fumaria (Fumaria officinalis L.)



Genciana (Gentiana lutea L.)



Centaurea (Centaurium liniarifolium L.)



Diente de león (Taraxacum officinale)



Angélica (*Angelica archangelica* L.)



Caléndula (*Caléndula officinalis*)



Menta (*Mentha x piperita* L.)



Abedul (Betula pendula Roth.)



Acedera (*Rumex acetosa* L.)



Cola de Caballo (*Equisetum arvense*)



Milenrama (*Achillea millefolium* L.)



Tónico - estimulantes

Potencian nuestra capacidad de **rendimiento mental y psíquico**.

Actúan a regulando nuestro **sistema nervioso, estimulando o equilibrando**.

Actúan como **remedios suaves ayudando a potenciar la vitalidad de nuestro organismo**.



Romero (*Rosmarinus officinalis* L.)



Tomillo (*Thymus vulgaris* L.)



Salvia (*Salvia officinalis* L.)



Ajedrea (Satureja montana L.)



Orégano (Origanum vulgare L.)



Ginkgo (Ginkgo biloba L.)



Tónico - relajantes

Potencian nuestra capacidad de **relajación mental y psíquica.**

Actúan regulando nuestro **sistema nervioso, estimulando o equilibrando.**

Actúan como **remedios suaves ayudando a potenciar la vitalidad de nuestro organismo.**



Manzanilla (*Matricaria recutita* L.)



Lavanda (Lavandula angustifolia Miller)



Naranjo (Citrus aurantium L.)



Melisa (*Melissa officinalis* L.)

