

HIERBAS Y ESPECIAS SANADORAS

By Veri Good





ACERCA DE MI

Veri Good





A mis 41 años, soy mamá de cuatro maravillosos niños, quienes constantemente me inspiran a crecer y aprender cada día.

En mi día a día, me dedico a trabajar en el campo de las comunidades saludables, donde encuentro una gran satisfacción en ayudar a las personas a descubrir su mejor versión. Creo firmemente en la importancia de guiar y apoyar a otros en su camino hacia una vida más plena y saludable.

Mi enfoque se centra en crear un ambiente acogedor y positivo donde todos puedan sentirse motivados y capacitados para alcanzar sus metas. Además, me certifiqué en nutrición deportiva y como entrenadora personal, lo que me permite brindar un servicio más completo, adaptado a las necesidades individuales de cada persona.



Obtuve la certificación en entrenamiento especializado para mujeres, donde decidí potenciar mis conocimientos en gimnasia hipopresiva. Creo que estos ejercicios no solo son beneficiosos para la salud física, sino también para el bienestar mental y emocional.

Además, estamos comprometidos como familia con una alimentación antiinflamatoria, lo que nos ha llevado a cocinar sin gluten y sin azúcares añadidos. Este enfoque en la alimentación consciente nos ha brindado numerosos beneficios y estamos encantados de compartir nuestras experiencias y recetas con aquellos que buscan mejorar su salud y bienestar a través de la nutrición.

En nuestras comunidades, no solo estoy yo, sino que también hay un equipo de personas dispuestas a ayudarte, compartiendo sus experiencias personales y acompañando tu proceso de cambio. Creemos en el poder de la comunidad para impulsar el crecimiento personal y estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino.



Buscamos crear un estilo de vida que regale a las personas un resultado sostenible en el tiempo, basado en hábitos libres de dietas restrictivas. Creemos en el entendimiento de cómo nutrirse para alcanzar sus objetivos, reconociendo la individualidad de cada persona y fomentando el autoconocimiento, la aceptación y el fluir en la búsqueda del bienestar integral. Estoy entusiasmada por la oportunidad de conectar contigo y explorar cómo podemos trabajar juntos para hacer una diferencia significativa en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea



**TOCA LA
IMAGEN Y TE
DIRIGE AL REEL**

TINTURA MADRE
De Cúrcuma

Como en esta época otoño-invierno se cosecha el rizoma fresco y se consigue en algunas verdulerías es ideal potenciar sus beneficios en una **Tintura Madre**, que es un **extracto hidroalcohólico**. A través de la maceración se extraen los principios activos de las hierbas para el beneficio de nuestra salud. 💡 **Vigencia** : Puede durar hasta 3 años.

💡 Cuando elaboramos tintura madre las propiedades de la cúrcuma se concentran y con unas gotas al día (entre 15 a 20 gotitas serían suficiente) podemos beneficiarnos de todas sus bondades, que son muuuuchas gracias a la presencia de **curcuminoides** :

- 🌱 PROTECTOR HEPATICO
- 🌱 ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIO NATURAL
- 🌱 FAVORECE SALUD GASTROINTESTINAL
- 🌱 ANTIMICROBIANO
- 🌱 PREVIENE LA DEPRESIÓN
- 🌱 ALIVIA DOLORES MUSCULARES

🌟 **NECESITAMOS:**

- .Un frasco de vidrio esterilizado que cierre bien
- .1 raíz de cúrcuma 🍊
- . Alcohol al 96% uso comestible - 70% del frasco
- . Agua 💧 - 30% del frasco

🌟 **PASO A PASO** : pelas el rizoma (ayuda de cuchara o pelapapa) y lo cortas en rodajitas hasta completar la mitad del frasco de tu elección

- ✓ Sumas el alcohol hasta el 70% del tamaño y completas con agua 💧 dejando 1 dedo de espacio.
- ✓ Mezclas todo en el frasco y guardas en lugar fresco y seco por al menos 28 días. Luego de ese tiempo colas, y envasas en frasco limpio ideal si es color ámbar y si no guardalo lejos de la luz del sol. En goteros es lo sugerido, para poder dosificar mejor.

💡 **Uso** : Por la mañana en ayunas 15 a 20 gotas de TM diluidas en un poco de agua tibia. Se puede repetir si hace falta en otro momento del día, según los objetivos de c/u.

Me encantaría que me cuentes que más

💡 Se contraindica en personas anticoagulada; siempre informarse y/o consultar a medico de cabecera



verigoodlife_ 🍌 *Potenciamos rituales* : **BLEND PARA MATE - DIGESTIVO Y ANTIINFLAMATORIO**
🍌🌞🌱 Amigable con tu microbiota intestinal 🌿 con efecto diurético 💧 y antioxidante 🌿 este Blend puede potenciar este maravilloso ritual. **PROXIMAMENTE LA RECETA DE ESE BROWNIE CERO HARINAS DEL BIEN REACCIONA SI QUERES** 🍫🍌🍌🔥

ARMAS EL@BLEND: y lo conservas en un frasco con tapa. Podes sumar el mix a tu yerba mate de consumo habitual, o hacerlo completo con las hierbas y sumar si deseas coco rallado, en escamas o el bagazo de leches vegetales, cascaritas cítricas de 🍊🍋 y hasta jengibre 🍵 en el agua para cebar 💧

🌿 **BENEFICIOS DEL MIX Y SUS HIERBAS** : 🌿

🐎 **COLA DE CABALLO** :Efecto diurético : ayuda a eliminar el exceso de líquidos y toxinas del cuerpo. También puede contribuir en la pérdida de peso. Es digestiva Ayuda a fijar el calcio en los huesos favoreciendo al sistema óseo. Fortalece y vigoriza pelo y uñas 🌿

🌞 **MANZANILLA** : mejora el tránsito intestinal. rica en apigenina, un flavonoide con propiedades antioxidantes, que nos protege frente al daño por el estrés oxidativo. Tiene efecto antiinflamatorio y sedante natura : controla los niveles de cortisol

🌿 **CARQUEJA** : acción antiinflamatoria y diurética: ayuda a mejorar digestión, combatir gases y a controlar peso. Favorece regulando la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre.

🌿 **STEVIA** : poderoso endulzante natural, antioxidante, antiinflamatorio; no eleva glucemia y es antimicrobiana.



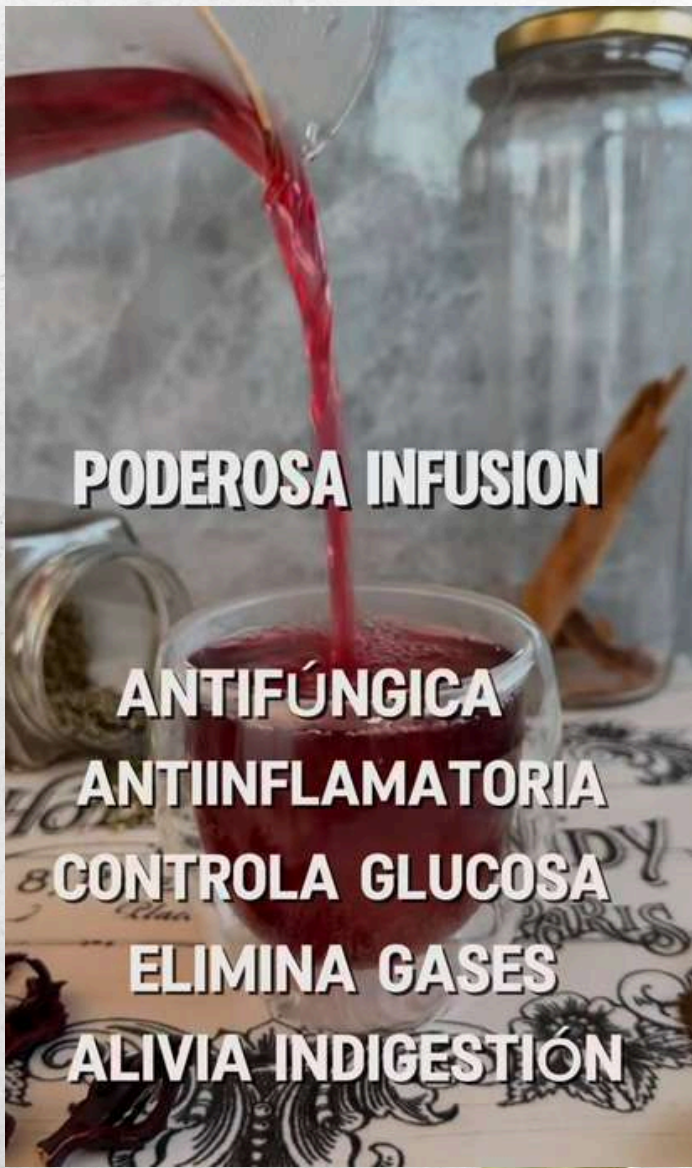
SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**





PODEROSA INFUSION

ANTIFÚNGICA

ANTIINFLAMATORIA

CONTROLA GLUCOSA

ELIMINA GASES

ALIVIA INDIGESTIÓN

★ **INGREDIENTES:** se puede consumir en ayunas o previo a la comidas.

- . 1 taza agua 🌊
- . 4 hojitas de laurel SECO 🌿
- . 1 rama de canela 🌿
- . 2 cditas de orégano 🌿 SECO
- . 5 flores de jamaica/ Hibiscus 🌸

. OPCIONALES :

- Jugo de limón 🍋
- Endulzar : Stevia

★ **PASO A PASO :**

. En una ollita pones el agua 🌊 y añadís las hojas 🌿 de laurel y sumas la rama de canela 🌿 el orégano y las flores 🌸

. Llevas al fuego 🔥 y esperas que rompa hervor en ese momento apagas y dejas en reposo infusionando por 7 a 10 minutos.

. Colas la preparación y estará lista para servir

. Si te gusta suma jugo de 1/2 limón 🍋 y endulzas si es tu elección

. **DISFRUTAS DE TU PANZA CHATA!**

🌿 **BENEFICIOS DE LOS INGREDIENTES:**

- . Poder Antiinflamatorio y antioxidante natural
- . Alivian digestiones pesadas y ayudan a reducir flatulencias
- . Reducen los niveles de glucosa ya que mejora la función de la insulina
- . Ayudan a controlar el colesterol en sangre
- . Poder antimicrobiano y antifúngico: evitan microbios y hongos
- . Favorecen la relajación





ELIXIR ANTIINFLAMATORIO

DIURÉTICA
ANALGÉSICA
DESCONGESTIVA
DIGESTIVA
ANTIOXIDANTE

verigood_ 🍊🍋🌿 **PODEROSA INFUSION ANTIGRIPIAL ANTIINFLAMATORIA DIGESTIVA Y ANTIOXIDANTE** : combatimos estados gripales con esta infusión con extra beneficios desinflamatorios, y te ayudará a eliminar exceso de líquido y toxinas. Poder antioxidante y digestivo gracias a la combinación de sus ingredientes. Esta infusión será un must 🍊🍋🌿
🌿🍋 **RECETA**

📖 **EBOOK DE RECETAS ANTIINFLAMATORIAS EN BIO-O PONE "Yo Quiero"** 🍋🌿🍋 En septiembre iniciamos un nuevo plan **RESET : 21 días de JUGOS DEPURATIVOS** y guía de nutrición **SIN AZUCAR Y SIN HARINAS REFINADAS +ENTRENAMIENTO GUIADO - PONE "ME SUMO"**

INFUSION:

- 🌿 3/4 Litro de 🍋 caliente
- 🌿 1/2 naranja 🍊 y/o 1 limón en rodajas 🍋
- 🌿 Jengibre rodajas 5 cm ideal 🌿

Especies a eleccion - lee beneficios

- 🌿 2 ramitas de romero 🌿 fresco o seco
- 🌿 hojitas de menta 🌿

OPCIONALES:

- 🌿 Stevia si es miel 🍯 no más de 40 grados
 - 🌿 Te verde 🍋 : en saquitos, hebras o concentrado
- OPCIONAL



PASO A PASO :

- .En una jarra o botella apta a temperaturas elevadas : sumas los ingredientes; luego añadís el agua caliente y dejas reposar unos 10 a 15 minutos. Podes endulzar si es de tu elección.
- .Si + **LIMON** al servir aprovechas el aporte de vitamina C
- .Súper revitalizante podés consumir a diario. Y conservar en heladera hasta por 24 horas.

🌿 **SUS INGREDIENTES:** El **Jengibre** 🌿 con su poder desinflamatorio ayuda a las células a trabajar en contra los radicales libres, posibilitando menos inflamación crónica . El **Romero** 🌿 previene el síntomas de estrés, ansiedad y depresión: Antininflamatorio natural, gran depurador de nuestro hígado y efecto Carminativo (disminuye gases).

Los **Citricos** 🍋 aportan vitamina C y son poderosos antioxidantes apoyando al sistema inmune. El **Te Verde** : un opcional que te suma es aliado contra la inflamación crónica con efecto termogenico que favorece y apoya al buen funcionamiento del metabolismo.

Voy a probarla !





EL MATE

Que no te Inflama

🌿 **BENEFICIOS DEL MIX Y SUS HIERBAS** : las mías de @senaturalherboristeria

🌿 **CEDRON** : digestiva; propiedades antioxidantes, que nos protege frente al daño por el estrés oxidativo. Combate el insomnio; relajante natural. Efecto expectorante.

🐎 **COLA DE CABALLO** :Efecto diurético : ayuda a eliminar el exceso de líquidos y toxinas del cuerpo. También puede contribuir en la pérdida de peso. Es digestiva Ayuda a fijar el calcio en los huesos favoreciendo al sistema óseo. Fortalece y vigoriza pelo y uñas 🦋

🌿 **MORINGA** : acción antiinflamatoria y diurética: ayuda a mejorar digestión. Regula niveles de azúcar en la sangre. Fortalece huesos. Incrementa defensas. Energizante.

🌿 **STEVIA** : poderoso endulzante natural, antioxidante, antiinflamatorio; no eleva glucemia y es antimicrobiana.*

🌸 **JAZMIN**: alivia cólicos menstruales, relajante natural. Regula circulación. Favorece el descenso de peso. Reduce el colesterol.

🌸 **SIEMPRE VIVA**: calmante. Beneficios antiinflamatorios. Antiséptica y expectorante natural.





INFUSIÓN REDUCTORA

COMUNIDAD SALUDABLE
UN DÍA A LA VEZ 🌿

Saludable: *Un Día la Vez* Este delicioso blend de hierbas 🌿 naturales tiene una peculiar fórmula de nutrientes y compuestos bioactivos que ofrece una serie de efectos beneficiosos sobre el metabolismo:

- * Antioxidante y diurético natural
- * Estimula la secreción de insulina
- * Evita el estreñimiento: tónico digestivo
- * Regula los niveles de glucosa.
- * Reduce la absorción de las grasas.
- * Favorece el control del colesterol.
- * Aporta calcio, hierro y proteína

★ INGREDIENTES:

- . 1 litro de 💧
- . 1 cdita de cola de caballo 🐎 o de diente de León 🐾
- 7 gms
- . 1 cdita de té verde en hebras
- . Astillas de canela o 1 cdita en polvo 🌿
- . 1 cda sopa de jengibre 🌿 rallado
- . Jugo de 1 limón
- . 1 cda de vinagre de manzana 🍏 ideal sin pausterizar ni filtrar

★ PASO A PASO :

En un recipiente: ollita hervidor pones el agua 💧 fría filtrada o mineral y sumas el jengibre 🌿 ideal que esté rallado, las hierbas, la canela el jugo de limón y opcional que suma mucho el vinagre de manzana llevas al fuego 🔥 y dejas que hierva. Dejas en reposo 10 minutos, lo cueles y disfrutas puedes sumarle unas gotas 💧 de limón 🍋 la menta 🌿 le queda ideal

★ **BENEFICIOS:** La *cola de caballo* es conocida por sus propiedades diuréticas y desintoxicantes, mientras que el *Jengibre* acelera el metabolismo y mejora la digestión.

Juntos, estos ingredientes forman un té eficaz para quienes buscan perder peso de manera natural y saludable. !continúa comentario 1



INFUSIÓN DIGESTIVA

COMBATE HINCHAZÓN &
ELIMINA GASES

verigoodlife_ 🌿 **INFUSION DIGESTIVA : COMBATE HINCHAZON Y ELIMINA GASES - TE DE LAUREL, CANELA Y OREGANO** - 🌿 Para aprovechar sus beneficios pueden ser utilizado en la cocina o en la medicina casera a través de infusiones o decocciones. 💡 en caso de utilizar medicación consulte a su médico - **EBOOK DE RECETAS de 📖 EN BIO 📄** 🌿 **PONE "ME SUMO" para UNIRTE A NUESTRA GUIA DE MEJORA DE HABITOS - Comunidad Saludable: Un Dia la Vez**

🌟 **INGREDIENTES:** se puede consumir en ayunas o previo a la comidas.

- . 1 taza agua 💧
- . 4 hojitas de laurel SECO 🌿
- . 1 rama de canela 🌿
- . 2 cditas de orégano 🌿 SEGO
- . OPCIONALES :
- Jugo de limón 🍋
- Endulzar : Stevia

🌟 **PASO A PASO :**

- . En una ollita pones el agua 💧 y añadís las hojas de laurel y sumas la rama de canela 🌿 y el orégano.
- . Llevas al fuego 🔥 y esperas que rompa hervor en ese momento apagas y dejas en reposo infusionando por 7 a 10 minutos.
- . Colas la preparación y estará lista para servir
- . Si te gusta suma jugo de 1/2 limón 🍋 y endulzas si es tu elección

🌟 **DISFRUTAS DE TU PANZA CHATA!**

🌿 **BENEFICIOS DE LOS INGREDIENTES:**

- . Poder Antiinflamatorio y antioxidante natural
- . Alivian digestiones pesadas y ayudan a reducir flatulencias
- . Reducen los niveles de glucosa ya que mejora la función de la insulina
- . Ayudan a controlar el colesterol en sangre
- . Poder antimicrobiano y antifúngico: evitan microbios y hongos
- . Favorecen la relajación

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**





PASTA DORADA

verigooodlife_ 🔥 **PASTA#dorada**: Este mix es SUPER antiinflamatorio y obtendrás tus infusiones de una manera express y consumiéndola a diario todos sus beneficios ! Grandes propiedades antioxidantes que la convierten en un alimento terapéutico y medicinal. "YO QUIERO" y RECIBI LA GUIA DE RECETAS ANTIINFLAMATORIAS DE 🏆

💡 Hoy te enseño a dejar la cúrcuma activada lista para ser utilizada y así ahorrarte VARIOS pasos en su uso. Ideal consumir en alguna de sus distintas versiones 1 cucharada 🥄 del mix al día. Conservar en la heladera hasta por 3 semanas

❤️ **PASTA DORADA**: vas a necesitar un frasco de vidrio bien limpio y una cacerolita.

1 VASO DE AGUA SIN CLORO

4 🥄 De CURCUMA - 50 g : super antiinflamatoria, ayuda a la digestión, antimicrobiana, antioxidante, energetica

1 🥄 PIMIENTA : ayuda tb a la absorcion de la curcumina

2 🥄 CANELA: mejora la digestion, es antioxidante. Regula glucosa en sangre

2 🥄 De ACEITE DE COCO U OLIVA : medio graso que ayuda a obtener todos los beneficios antiinflamatorios

🔥 PASO A PASO

. Llevas una ollita al fuego y mezclamos el agua 💧 con la cúrcuma y la canela

. Integramos con cuchara de madera 🪵 (intenta no usar metales) todos los ingredientes y vamos a llevar al calor para que se integren pero no que no se quemen! de ser necesario añadí un poquito más de agua.

. Retiras del fuego 🔥 y sumas 1 cda generosa o 2 de aceite de coco 🥥 u otro medio graso como oliva. Se funde con el calor.

. Aguardas que se entibie y está listo para envasar en frasco de vidrio con tapa ideal y conservar en la heladera

→ ✓ Este frasco te va a durar para varios días: infusiones.

🌿 UTILIZACION:



GOLDEN MILK O TEA: infusión caliente 🔥 en una cacerola calentas la leche o bebida vegetal de tu elección; versión tectico calenta agua sin que hierva. En una taza 🍵 pones la leche o agua y disolves una cucharada 🥄 del mix de pasta dorada 🔥💎. Servís, espumas y disfrutas. Podes endulzar con miel 🍯 o Stevia va genial !



Cómo **CONDIMENTO**: utiliza este mix cuando preparas verdus





PÓCIMA DESINFLAMANTE Natural

verigood_  **POCIMA ANTIINFLAMATORIA : TE DE LAUREL** : El Laurel ES MUCHO MÁS que una simple hierba culinaria; sus hojas están cargadas de compuestos que favorecen a nuestra salud. Es una hierba protectora y de purificación por excelencia 
Sus principales BENEFICIOS:


- . Poder Antiinflamatorio y antioxidante natural
- . Alivia digestiones pesadas y ayuda a reducir flatulencias
- . Reduce los niveles de glucosa ya que mejora la función de la insulina
- . Ayuda a controlar el colesterol en sangre
- . Es antimicrobiano y antifúngico: evita microbios y hongos
- . Favorece la relajación **EBOOK DE RECETAS de  EN BIO  PONE "ME SUMO" para UNIRTE A NUESTRA GUIA DE MEJORA DE HABITOS - Comunidad Saludable: Un Dia la Vez**






★ INGREDIENTES:

- . 1 taza agua caliente
- . 4 hojitas de laurel SECO 
- . Jugo de 1/2 limón o lima 
- . OPCIONALES :
- 2 Clavitos de olor y -  de Anís
- Endulzar : Stevia o miel  la mía herbal infusionads con laurel  y comparto rece

★ PASO A PASO :

- . En una taza sumas el agua y añadís las hoja  de laurel el agua y sumas
- . Jugo de 1/2 limón o lima
- . Si te gusta sumas clavo de olor y/ o anís y endulzas si es tu elección
- . Dejas infusionar por 5 minutos
- . **DISFRUTAS DE TU PANZA CHATA!**

 Para aprovechar sus beneficios, el Laurel puede ser utilizado en la cocina o en la medicina casera a través de infusiones o decocciones.  en caso de utilizar medicación consulte a su médico

Recorda que cada organismo es único y no en todos se logra el mismo efecto nada mejor que un plan personalizado para tus requerimientos según tu meta  y lograr acompañar con buenos hábitos de alimentación  y ejercicio 





INFUSIÓN HERBAL ACELERADORA DEL METABOLISMO

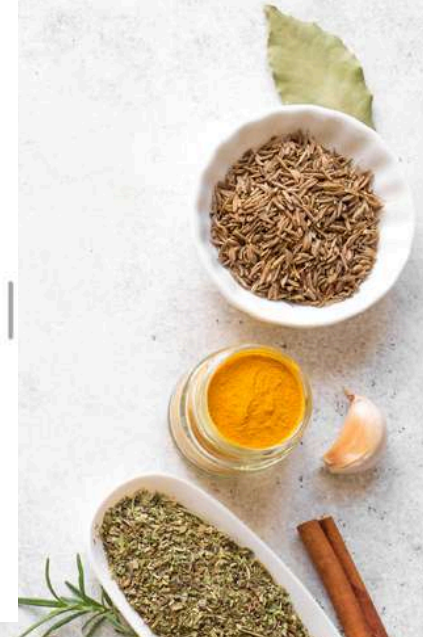
verigood_ 🍵🌿 **PODEROSA INFUSION** : REGULA EL METABOLISMO - **IDEAL SI ESTAS EN PERI O MENOPAUSIA** : Este delicioso blend de hierbas 🌿 naturales tiene una peculiar fórmula de nutrientes y compuestos bioactivos que ofrece una serie de efectos beneficiosos sobre el metabolismo:

- * Antioxidante y diurético natural
- * Estimula la secreción de insulina
- * Evita el estreñimiento: tónico digestivo
- * Regula los niveles de glucosa.
- * Reduce la absorción de las grasas.
- * Favorece el control del colesterol.
- * Aporta calcio, hierro y proteína

★ INGREDIENTES:

- . 1 litro de 🌊
- . 1 cdita de diente de León 🐼 -7 gms
- . 1 cdita de moringa
- . 1 cdita de Hibiscus

En un recipiente: ollita hervidor pones el agua 🌊 fría filtrada o mineral y sumas las hierbas llevas al fuego 🔥 y dejas que hierva. Dejas en reposo 10 colas y disfrutas puedes sumarle unas gotas 💧 de limón 🍋 la menta 🌿 le queda ideal



★ BENEFICIOS:

🌿 **MORINGA** : conocida como la "planta milagrosa " o "árbol de la vida" contiene proteínas, lo que significa que es útil para proteger las células de la piel de daño 🌿 apoya el control de aumento de peso.

🌸 **FLOR DE JAMAICA O HIBISCUS**: contiene vitaminas (A, C, B1, E) y minerales como el hierro, fosfato y calcio. 🌸 Es una fibra natural, propiedades antioxidantes, antisépticas, purgativas, diuréticas, astringentes, emolientes y sedantes.

🐼 **DIENTE DE LEON**: propiedades diuréticas, depurativas y digestivas. 🌻 Nos aporta fibra **PREBIOTICA** (es alimento para nuestra [#microbiota](#))

🌻 Tiene propiedades antioxidantes. Aporta vitamina A, B, C y D, minerales como el potasio, calcio y hierro. es una planta que apoya el sistema inmune

🌻 Ayuda a mejorar la **ANEMIA**, gracias a su contenido de hierro. Fortalece la **SALUD DEL HIGADO. TONICO DIGESTIVO**

🌻 Favorece la regulación del **AZUCAR** en sangre.





INFUSIONES ENERGIZANTES

ANIS ESTRELLADO
CANELA
CARDAMOMO
CLAVO DE OLOR
CÚRCUMA
PIMIENTA ROSA
TE VERDE O NEGRO

verigoodlife_ 🍵 PODERAS INFUSIONES : si estás llevando adelante una alimentación antiinflamatoria y buscas energía en tus días y gozar de salud gastrointestinales estas bebidas pueden ser aliadas en tus rituales de autocuidados y amor. Con beneficios antioxidantes y amigas del cuidado de nuestro hígado : el órgano que ayuda a desintoxicarnos !

RECETAS: Para 1/2 litro de la infusión 🍵 OPCIONAL puedes endulzar con Stevia, eritritol o Monk fruit. Si te gusta puedes sumar leche 🥛 o bebida vegetal 🌱 o almendras le va genial

🌿 TE MATCHA

2 cditas MATCHA
1 cdita JENGIBRE
1 cdita de MANZANILLA

Pones el Matcha en una taza primero con mínimo de agua caliente y con cuchara de madera bambú o palito integras. Sumas jengibre y la manzanilla y colas y completas con agua. Si te gusta Añadís leche espumada ideal o bebida vegetal

🔥 GOLDEN TEA

1 cda CÚRCUMA
1/2 cdita CANELA
5 CLAVOS DE OLOR
1 cdita ACEITE DE COCO
3 gramos de PIMIENTA O PIZCA EN POLVO

En 1/2 litro de agua Infusionas hasta hervir los ingredientes: curcuma canela y clavo de olor. Añadís el aceite y la pimienta tapas por 15' dejas reposar y ✓ servís

🍫 CHOCOLATADA

2 cdas de CACAO AMARGO
1 cda de JENGIBRE
1/2 cda de CANELA
Gotas de EXTRACTO VAINILLA O STEVIA

Pones los ingredientes en una taza de 1/2 litro y añadís un poco de agua 🍵 caliente 🔥 integras con cuchara 🥄 y completas la cantidad de agua



BLEND HERBAL

Relajante

INFUSIÓN O MATE

🌿 **BENEFICIOS DEL MIX Y SUS HIERBAS** : 🌿 cada una tiene sus particularidades y puedes combinarlas como más te guste para sentirte bien de manera natural y descansar mejor

🌿 **VALERIANA** : COMBATE INSOMNIO. REDUCE ANSIEDAD Y ESTRÉS. ALIVIA SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA. CALMA DOLOR DE CABEZA CONTROLA HIPERACTIVIDAD

🌿 **MELISA** : ALIVIA INDIGESTIÓN. CALMANTE NATURAL. PROMUEVE SUEÑO. ANTIINFLAMATORIA Y ANTIOXIDANTE

🌿 **PASIONARIA** : ANSIOLÍTICO . SEDANTE Y ANTIESPASMÓDICA. MEJORA EL DESCANSO. FAVORECE LA SALUD CEREBRAL. AYUDA A LA BUENA CIRCULACIÓN. ALIVIA SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA : "calores"

🌿 **CEDRON** : CONTRA INSOMNIO Y DEPRESIÓN ALIVIA CÓLICOS INTESTINALES. MEJORA MALESTAR MENSTRUAL. PODER DIGESTIVO

🌿 **LAVANDA** : FACILITA EL SUEÑO. REDUCE ESTRÉS. ALIVIA ANSIEDAD. DISMINUYE TENSIÓN ARTERIAL. FAVORECE SALUD DIGESTIVA

🌿 **PETALOS DE ROSA** : ANTIOXIDANTE . ALIVIA DOLOR MENSTRUALES. RELAJANTE NATURAL. PREVIENE CONSTIPACIÓN. APORTA VITAMINA C





**PODEROSA
INFUSION
PROTECCION
PARA TU HIGADO**

verigoodlife_ 🌸 **ELIXIR ANTIINFLAMATORIO & ANTIOXIDANTE** : Hibiscus, hibisco o Flor de Jamaica, flor china 🌸 es rica en compuestos fenólicos principalmente antocianinas y flavonoides . Más allá de su conocido efecto diurético, la Flor de Jamaica es rica en antioxidantes, tiene propiedades antiinflamatorias y ofrece protección al hígado. ☀️ Estos beneficios se deben a su composición rica en mucílagos, ácidos orgánicos, y una variedad de antioxidantes que trabajan en conjunto para proteger el cuerpo. **EBOOK DE RECETAS de 📖 EN BIO 📖 🌿 PONE "ME SUMO" para UNIRTE A NUESTRA GUIA DE MEJORA DE HABITOS - Comunidad Saludable: Un Dia la Vez**

✓ **INGREDIENTES :**

- . 1 litro de agua 🌊 filtrada
- . 1 tza de flores de jamaica / de china o Hibiscus
- . 5 cm de jengibre 🌿 rallado o 1 cda de 7g
- . 1 rama de canela 🌿
- . Por decocción desde agua fría llevas al fuego hasta hervir. Una vez que hierve dejas infusionar por 10 minutos. Cuelas en una jarra térmica ideal [@bazaralcubo](#) y sirves con jugo de limón 🍋 y + canela si quieres

✓ **BENEFICIOS:**

Estudios científicos demostraron que tiene propiedades múltiples :

- 🌿 Poder antiinflamatorio
- 🌿 Acción diurética : favorece la eliminación de líquidos retenidos y el descenso de peso natural
- 🌿 Antioxidantes : retrasa estrés oxidativo
- 🌿 Baja niveles de glucemia.
- 🌿 Favorece el control de presión sanguínea.
- 🌿 Apoya la reducción del colesterol
- 🌿 La fibra soluble contenida en este tipo de bebidas podría ejercer efectos sobre los mecanismos de hambre y saciedad

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS

TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**

