

PLANTAS MEDICINALES

EBOOK

CURSO
ONLINE




beboon
empodérate de tu salud

¡Bienvenidos/as al curso de plantas medicinales!

Las plantas medicinales pueden utilizarse para aliviar los síntomas o para ayudar a tratar diversas condiciones y enfermedades. Pueden ser frutas, verduras, hierbas, especias, etc. La mayoría son antiinflamatorias y antioxidantes, es decir que desinflan protegiendo al cuerpo y dándole la señal de que se puede desinflamar y reparar el daño celular que causa enfermedades degenerativas.



**PROBLEMAS
HORMONALES**

1

PAG. 4

**SALUD HEPÁTICA,
SALUD CEREBRAL Y
BALANCE DE AZÚCAR**

2

PAG. 9

**PROBLEMAS
DIGESTIVOS**

3

PAG. 15



1. PROBLEMAS HORMONALES

Hierbas, especias, frutas y verduras que ayudan a aliviar síntomas hormonales y pueden ayudar a tratar condiciones relacionadas con las hormonas. Desde calabaza hasta perejil, veremos cómo pueden ayudar y de qué forma se pueden conseguir.

En este primer módulo hablamos de varias frutas, verduras, hierbas y especias que trabajan con todo el cuerpo y la química del mismo para disminuir síntomas hormonales molestos. La mayoría lo logran ayudando a balancear las hormonas

CALABAZA

- Las semillas ayudan a producir progesterona y a engrosar las paredes del útero.
- Mejora síntomas como dificultad para orinar en casos de adenoma prostático.
- Ayuda al sistema inmune.
- Antiinflamatoria: tiene un compuesto que baja los niveles de inflamación a nivel celular.
- Formas de comerla: enter.

MORAS

- Ayudan a aliviar dismenorrea.
- Llenas de vitamina B6: promueven producción y balance de progesterona.
- Ayudan a aliviar diarrea.
- Ayudan a mejorar la fragilidad circulatoria.
- Formas de comerlas: enteras, extracto de moras en cápsulas, líquido, polvo.

ARÁNDANOS

- Tiroides: ayuda a producir hormonas tiroideas.
- Evita que la próstata se engrandezca.
- Apoyan en caso de infecciones del tracto urinario.
- Apoyan en casos de asma.
- Formas de comerlos: enteros, en jugo.

CRUCÍFEROS (verduras de la familia Brassicaceae que incluyen: brócoli, coliflor, repollo o col, coles de bruselas, kale, bok choy y verduras con hojas verdes similares)

- Ayudan a balancear las hormonas.
- DIM- Desintoxica exceso de estrógenos que causan SOP (síndrome de ovario poliquístico) o endometriosis.
- Contienen glucosinolatos: producto del metabolismo de crucíferos que está asociado en estudios con un menor índice de riesgo de cáncer.
- Formas de comerlos: enteros y crudos para mantener nutrientes.

ASHWAGANDHA

- Compuesto activo: withanolides, que actúan como precursores hormonales.

- Antiestrés: reduce niveles de cortisol (hormona del estrés) y mejora energía.
- Ayuda a mejorar bronquitis.
- Ayuda a reducir temas de disfunción eréctil o líbido.
- Formas de comerla: raíz, extracto de raíz en polvo, cápsula, líquido.

GINGKO BILOBA

- Apoya en el tratamiento de disfunción eréctil: aumenta circulación al pene.
- Antiinflamatorio.
- Apoya en el tratamiento de la demencia.
- Apoya la salud de los ojos.
- Formas de comerlo: extracto, cápsulas de 40-60 mg 2 veces al día por 4 semanas.

PEREJIL

- Mejora el balance hormonal y sube líbido en hombres y mujeres.
- Ayuda a tratar piedras del riñón: es diurético y eliminador de piedras y toxinas.
- Ayuda a tratar infecciones de las vías urinarias.

- Ayuda a inhibir el crecimiento de cáncer de mama: disminuye el tamaño de tumores agresivos.
- Formas de comerlo: aceite, hierba fresca, té.

¿SIENTES QUE TE QUEDARON DUDAS POR RESPONDER?

No lo pienses 2 veces, escríbenos todas tus inquietudes a

info@beboon.net



2. SALUD HEPÁTICA, SALUD CEREBRAL Y BALANCE DE AZÚCAR

Conoce las plantas medicinales que ayudan con temas del hígado, cerebrales/mentales y problemas con el azúcar. Conoceremos cuáles son las plantas que desintoxican, cuáles nivelan el azúcar y cuáles pueden ayudarte en el instante con la hipoglucemia.

En este módulo revisamos una multitud de plantas medicinales que pueden ayudar a desintoxicar el organismo y apoyar la salud de nuestro hígado, mejorar la cognición y mantener al cerebro joven. Además, platicamos cómo usar algunas plantas para balancear el nivel de azúcar en nuestra sangre.

CRUCÍFEROS

- Glucosinolatos: efecto protector contra el cáncer.
- Antioxidantes.
- Antiinflamatorios.
- Desintoxicantes: aumenta las enzimas que el hígado usa para desintoxicar, protege de daño al hígado y mejora enzimas hepáticas en la sangre.
- Formas de comerlos: enteros y crudos para mantener nutrientes.

ROMERO

- Apoyo para reumas: reduce inflamación de tejidos; con masaje 3 veces por semana en tendones y articulaciones lastimadas o inflamadas.
- Efecto diurético.
- Ayuda a proteger al hígado y desintoxicar.
- Apoyo para Alzheimer: tiene compuestos fenólicos que son antioxidantes.

- Formas de comerlo: hierba fresca, aceite diluido de romero.

PEREJIL

- Apoya la salud del hígado: su sabor agrio causa que el hígado produzca más bilis.
- Apoyo para piedras de riñón: diurético y eliminador de piedras y toxinas.
- Ayuda a inhibir el crecimiento de cáncer de mama: puede disminuir tamaño de tumores agresivos.
- Ayuda a proteger y fortalecer los huesos.
- Formas de comerlo: aceite, hierba fresca, té.

ALCACHOFA

- Apoyo para disfunción de riñones (diurético).
- Ayuda a disminuir inflamación del hígado.
- Ayuda a regenerar células hepáticas y enzimas hepáticas.
- Ayuda a bajar triglicéridos: el ácido cafeoilquínico puede bajar azúcares y triglicéridos.
- Formas de comerla: entera, extracto de la hoja, extracto de la verdura, hervida.

MANZANILLA

- Apoyo como relajante: sedante de la naturaleza, comparado con benzodiazepinas, ansiolítico.
- Apoyo como antiinflamatorio: contiene compuestos que ayudan a reducir inflamación .
- Ha sido llamada “cura-todo”.
- Ayuda a reducir espasmos musculares.
- Formas de comerla: té, mientras más potente, más beneficios.

GINGKO BILOBA

- Apoyo como antiinflamatorio.
- Apoyo para la demencia: contiene varios componentes que ayudan al cerebro y a la mitocondria.
- Apoyo como ansiolítico: en estudios tuvo un efecto superior al placebo para disminuir ansiedad.
- Apoyo para la salud de los ojos.
- Formas de comerlo: extracto, cápsulas de 40-60 mg 2 veces al día por 4 semanas.

CANELA

- Apoyo como antioxidante: contiene cinnamaldehyde que protege contra Alzheimer y demencia.

- Ayuda a proteger contra desórdenes neurológicos, por los antioxidantes.
- Apoyo como antimicrobiano: ayuda a impedir que los virus entren al cuerpo.
- Ayuda a disminuir grasa dañina en el cuerpo: literalmente tiene un efecto antiobesidad.
- Formas de comerla: 2-6 g diarios.

CALABAZA

- Ayuda a nivelar el azúcar: tiene semillas altas en magnesio, que es un componente esencial en cientos de reacciones químicas en el cuerpo, varias que sirven para el control de azúcar.
- Ayuda al sistema inmune.
- Formas de comerla: entera en ensaladas y postres; comer las semillas como snacks.

AJO

- Apoyo para bajar presión arterial: actúa como prostaglandina.
- Ayuda a balancear niveles de colesterol.
- Ayuda a bajar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a nivelar el azúcar: 1 diente de ajo diario.

- Apoyo como antimicrobiano.
- Formas de comerlo: entero, en té, en suplementos de mínimo 300 mg por tableta o cápsula, en polvo.

GINSENG

- Efecto diurético: estimula la vejiga.
- Apoyo en prevención y tratamiento de cáncer de vejiga.
- Ayuda a mejorar la resistencia al estrés: aumenta la tolerancia del cuerpo y mente al estrés.
- Ayuda a nivelar el azúcar: dosis de 1 g ayudan a bajar respuesta glicémica.

CÚRCUMA

- Ayuda a balancear el azúcar: ayuda a bajar el nivel de glucosa elevado en la sangre.
- Apoyo para inhibir la producción de tumores malignos: ayuda a reducir el número de lesiones en el colon que pueden llevar a cáncer.
- Apoyo como antiinflamatorio.
- Apoyo como antioxidante: ayuda a disminuir el nivel de estrés oxidativo.
- Formas de comerla: 1000-2000 mg diarios en cápsula o polvo.

A close-up photograph of a woman with long, light brown hair, wearing a dark purple top. She is holding a silver fork to her mouth, with her eyes closed and a slight smile, suggesting she is enjoying her meal. The background is softly blurred, showing what appears to be a dining table and chairs.

3. PROBLEMAS DIGESTIVOS

Resaltaremos las diversas plantas medicinales que promueven la digestión y apoyan síntomas molestos del sistema digestivo como estreñimiento, diarrea e inflamación, entre muchos otros. También ofreceremos opciones para evitar laxantes, antiácidos y otros fármacos que atropellan al cuerpo.

En el módulo final del curso revisamos las diferentes plantas que trabajan de la mano con tu cuerpo para apoyar al sistema digestivo.

MORAS

- Apoyo para diarrea (las hojas en especial).
- Apoyo para estreñimiento: alto contenido de fibra.
- Apoyo como antiinflamatorio.
- Apoyo como antioxidante: repletas de flavonoides que protegen a tu cuerpo.
- Formas de comerlas: enteras, extracto de moras en cápsulas, polvo o líquido.

GUAYABA

- Apoyo para diarrea.
- Apoyo para gingivitis.
- Apoyo para dolor abdominal: el extracto de hoja de guayaba ayuda a reducir el dolor; A-pinene.
- Apoyo para la tos.
- Apoyo para el cáncer.
- Formas de comerla: entera, extracto de la hoja.

ALCACHOFA

- Apoyo para problemas digestivos: dispepsia, gases, vómito.
- Ayuda a nutrir tracto digestivo y microbiota.
- Apoyo para arteriosclerosis: efecto protector para el sistema circulatorio.
- Formas de comerla: entera, extracto de la hoja, extracto de la verdura, hervida.

ASHWAGANDHA

- Apoyo como antiestrés: adaptógeno.
- Ayuda a mejorar energía: al reducir cortisol, niveles de energía suben.
- Apoyo para problemas digestivos: dolor de panza, vómito, estreñimiento.
- Formas de comerla: raíz, extracto de raíz en polvo, cápsula, líquido.

ROMERO

- Apoyo para problemas digestivos: tiene los mismos compuestos pero en forma natural de varios medicamentos para calmar el estómago y la producción de gases.
- Apoyo como diurético.

- Apoyo para Alzheimer: considerado como un tratamiento viable.
- Formas de comerlo: hierba fresca, aceite diluido de romero

ORÉGANO

- Alto en fibra.
- Apoyo para reflujo.
- Apoyo como antiinflamatorio: puede reducir la inflamación hasta en un 57%.
- Apoyo para caspa: el aceite penetra en el cuero cabelludo y ayuda a eliminar la caspa.
- Apoyo como antioxidante: ayuda a reducir radicales libres.
- Apoyo como antiviral: en un estudio desactivó el 90% del norovirus en una hora.

GINSENG

- Apoyo como diurético: estimula la vejiga.
- Apoyo digestivo: acelera procesos metabólicos, promueve digestión y absorción de todo tipo de nutrientes.
- Apoyo en la prevención y tratamiento de cáncer de vejiga.
- Ayuda a incrementar la resistencia al estrés: puede aumentar la tolerancia del cuerpo y mente al estrés.

CARDAMOMO

- Apoyo para indigestión (molestias y náusea) oralmente; protección contra úlceras.
- Apoyo para asma: ayuda a aumentar el flujo de aire a los pulmones.
- Apoyo para bronquitis: ayuda a relajar y desinflamar la garganta.
- Apoyo para tratar piedras urinarias.
- Formas de comerlo: té, extracto, como condimento.

CÚRCUMA

- Ayuda a inhibir la producción de tumores malignos: ayuda a reducir el número de lesiones en el colon que pueden llevar a cáncer.
- Apoyo como antiinflamatorio.
- Apoyo para problemas digestivos: ayuda a reparar y desinflamar las paredes digestivas.
- Formas de comerla: 1000-2000 mg diarios en cápsula, polvo.

¡GRACIAS!

Por participar en el curso de plantas medicinales. Te esperamos próximamente con más información para que sigas empoderándote de tu salud.



beboon.net




beboon
empodérate de tu salud