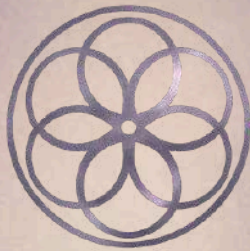


GUÍA DE USO
Y BENEFICIOS



REMEDIA
HERBOLARIA CONSCIENTE

GOTAS DE *Luna*

TINTURA HERBAL COMPUESTA

Calma
Sueño
Equilibrio
emocional

FÓRMULA NATURAL
PARA ACOMPAÑAR
TUS NOCHES
Y TU EQUILIBRIO
INTERIOR.



PLANTAS
MEDICINALES



EXTRACTO
CONCENTRADO



BIENESTAR
PROFUNDO

GOTAS DE *Luna*

Tintura herbal compuesta
Calma · Sueño · Equilibrio emocional
Presentación: 30 ml

¿Qué es Gotas de Luna?

Gotas de Luna es una tintura herbal compuesta diseñada para acompañar estados de tensión emocional, hiperactividad mental y dificultad para conciliar el sueño.

Su fórmula reúne plantas tradicionalmente utilizadas para favorecer la relajación profunda, disminuir la sobreestimulación nerviosa y apoyar un descanso más natural.

A diferencia de otros enfoques, ***no busca sedar ni desconectar al cuerpo de forma forzada.***

Su propósito es **regular el sistema nervioso** de manera progresiva, ayudando al organismo a recuperar su propio ritmo de calma.

Está pensada para personas que:

- Sienten la mente acelerada al acostarse
- Experimentan pensamientos repetitivos o preocupación constante
- Se despiertan durante la noche con sensación de inquietud
- Acumulan estrés emocional durante el día
- Viven en estado de tensión sostenida

Gotas de Luna acompaña el descanso... no lo impone.



Composición botánica

Valeriana (*Valeriana officinalis*)
Tila (*Tilia* spp.)
Toronjil morado (*Agastache mexicana*)
Lavanda (*Lavandula* spp.)
Pasiflora (*Passiflora incarnata*)
Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)
Hierba del sapo (*Eryngium heterophyllum*)



Composición química funcional

La fórmula contiene compuestos activos presentes de manera natural en sus plantas:

- Valepotriatos y ácido valerénico
- Flavonoides y tilirósido
- Aceites esenciales aromáticos
- Alcaloides y flavonoides
- Apigenina
- Saponinas y compuestos fenólicos

Estos componentes actúan en conjunto modulando el sistema nervioso y favoreciendo estados de relajación fisiológica.





Acción herbal individual

Valeriana

Relajación profunda del sistema nervioso. Disminuye excitabilidad y favorece el descanso.

Tila

Ansiolítica suave. Ayuda a reducir tensión emocional y nerviosismo.

Toronjil morado

Regulador emocional tradicional. Libera estrés acumulado y sensación de inquietud.

Lavanda

Equilibra la respuesta al estrés y promueve estados de calma.

Pasiflora

Apoya el ciclo sueño-vigilia y reduce la hiperactividad mental nocturna.

Manzanilla

Calmante suave con efecto digestivo-emocional.

Hierba del sapo

Apoyo circulatorio y depurativo, complementando estados de tensión interna.





Sinergia de la fórmula

Gotas de Luna combina:

- Nervinas profundas
- Reguladoras emocionales
- Relajantes suaves

Esto genera un efecto equilibrado que:

- Modula el sistema nervioso
- Disminuye la sobrecarga emocional
- Favorece una calma progresiva

Sin inducir sedación forzada.



Enfoque desde la Medicina Tradicional China

En la Medicina Tradicional China, el descanso no depende solo del cuerpo...

depende del equilibrio entre **energía (Qi), emoción y mente (Shen).**



¿Qué sucede en el desequilibrio?

El estrés prolongado genera:

- ➔ Estancamiento del Qi del Hígado
- ➔ Tensión interna acumulada
- ➔ Mente que no se detiene

Este desequilibrio puede afectar al **Corazón**, órgano que alberga el **Shen (mente y conciencia)**.

Cuando el Shen está agitado, aparecen:

- Pensamientos repetitivos
- Dificultad para desconectar
- Despertares nocturnos
- Sueño ligero o fragmentado



¿Cómo actúa Gotas de Luna?

La fórmula está diseñada para:

- Mover el Qi estancado (Hígado)
- Calmar el Shen (Corazón)
- Disminuir la sobrecarga emocional
- Favorecer un descanso profundo y natural



Energía de la fórmula

Elemento Agua → descanso, recuperación

Elemento Madera → movimiento emocional

Su equilibrio permite pasar de la tensión... a la calma.



Indicaciones sugeridas

- Estrés emocional acumulado
- Dificultad para conciliar el sueño
- Despertares nocturnos
- Mente acelerada
- Tensión nerviosa persistente



Modo de uso

Noche (descanso):

15-20 gotas

Puedes tomarlas directamente en la boca o diluirlas en un poco de agua, 30 minutos antes de dormir.

Día (estrés o ansiedad):

5-10 gotas, 1-2 veces al día

También puedes usar microdosis de **2-4 gotas** directamente en la boca en momentos puntuales de tensión o ansiedad.

Recomendación:

Tomarla directo en la boca (sublingual) permite una absorción más rápida.

Si el sabor es muy intenso o prefieres algo más suave, puedes diluirla en agua.

Puede utilizarse de forma ocasional o en periodos de mayor carga emocional.



Ritual recomendado

Para potenciar su efecto:

- Disminuir luz y estímulos antes de dormir
- Evitar pantallas 30–60 min antes
- Tomar las gotas de forma consciente
- Respirar profundo unos minutos

Esto ayuda al cuerpo a entrar en modo descanso real



Precauciones

- No usar en embarazo o lactancia
- Puede causar somnolencia
- No combinar con sedantes sin supervisión
- No manejar maquinaria pesada
- Consultar en caso de tratamiento médico
- Suspender ante cualquier reacción adversa
- Mantener fuera del alcance de niños



Aviso importante

Suplemento herbolario

Este producto no es un medicamento

No sustituye tratamiento médico



Preguntas frecuentes

1. ¿Para qué sirve Gotas de Luna?

Gotas de Luna está diseñada para acompañar estados de ansiedad, mente acelerada, estrés emocional y dificultad para descansar, ayudando a regular el sistema nervioso de forma natural.

2. ¿Es un sedante?

No. A diferencia de otros productos, no busca sedar ni “apagar” el cuerpo, sino ayudar a que el sistema nervioso recupere su estado natural de calma.

3. ¿En cuánto tiempo hace efecto?

Puede sentirse desde la primera toma (sobre todo en momentos de tensión), pero su efecto más profundo se observa con el uso continuo, ya que trabaja de forma progresiva en el sistema nervioso.

4. ¿Se puede tomar durante el día?

Sí. En dosis bajas puede utilizarse durante el día para momentos de ansiedad o estrés, sin necesidad de esperar a la noche.

5. ¿Da sueño durante el día?

Depende de la sensibilidad de cada persona. En la mayoría de los casos, ayuda a relajar sin generar somnolencia fuerte, especialmente en microdosis.



6. ¿Se puede usar todos los días?

Sí. Puede utilizarse de forma continua o en periodos de mayor carga emocional, según las necesidades de cada persona.

7. ¿Es adictivo?

No. No genera dependencia, ya que no actúa como un sedante químico, sino como un regulador natural del sistema nervioso

8. ¿Se puede combinar con medicamentos?

Si estás tomando medicamentos (especialmente ansiolíticos o sedantes), lo ideal es consultar con un profesional antes de usarla.

9. ¿Cómo se toma?

Se recomienda:

- **Noche:** 15–20 gotas antes de dormir
- **Día:** 5–10 gotas según necesidad

También puede usarse en microdosis para momentos puntuales.

10. ¿Quiénes no deben tomarla?

No se recomienda en:

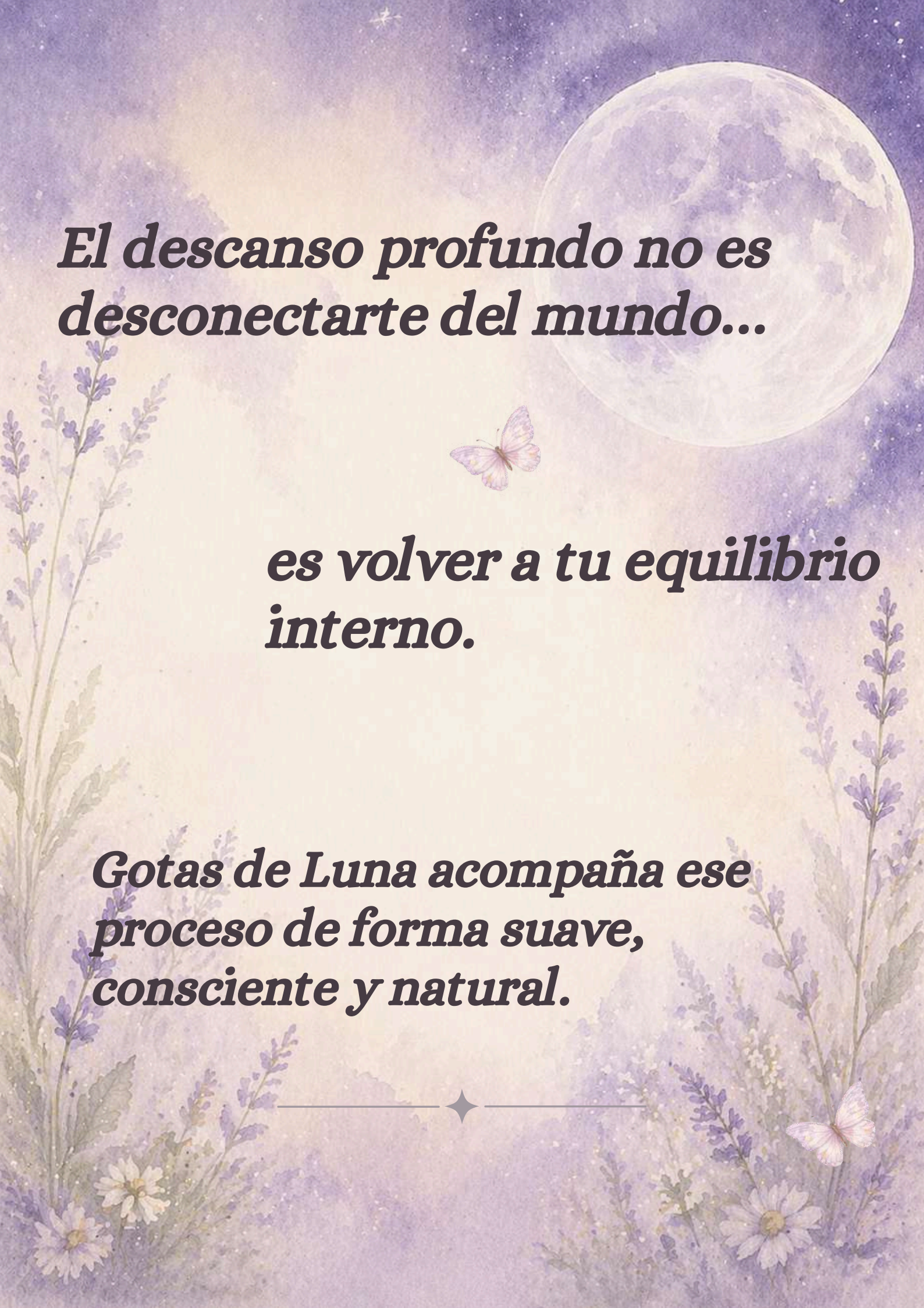
- Embarazo o lactancia
- Personas bajo tratamiento médico sin supervisión

Niños pequeños

11. ¿Puedo tomarla si me despierto en la madrugada?

Sí. Puedes tomar una pequeña dosis (microdosis) para ayudar a relajar nuevamente el sistema y facilitar el regreso al sueño





***El descanso profundo no es
desconectarte del mundo...***

***es volver a tu equilibrio
interno.***

***Gotas de Luna acompaña ese
proceso de forma suave,
consciente y natural.***

CONECTA CON REMEDIA



Si deseas seguir explorando el camino de la herbolaria práctica, puedes encontrar más contenido, recetas y recursos aquí:

Haz clic en los iconos y acompáñanos en este camino de herbolaria y bienestar.



WhatsApp



Instagram



Facebook



Únete al Canal



Sitio Web



TikTok

REMEDIA
Ondine Joos



Herbolaria práctica para la vida cotidiana