



REMEDIA

SABERES QUE SANAN

DAMIANA

Turnera diffusa

WILLD.

GUÍA RÁPIDA

TODO LO QUE NECESITAS SABER
SOBRE NUESTRA TINTURA DE DAMIANA



BENEFICIOS
TRADICIONALES



INVESTIGACIÓN
ACTUAL



MODO DE USO
DE LA TINTURA



PRECAUCIONES
IMPORTANTES



ELABORACIÓN
ARTESANAL

NATURALEZA • TRADICIÓN • BIENESTAR

DAMIANA

Turnera diffusa Willd.

Saberes que sanan



¿Qué es la Damiana?

La **Damiana** (*Turnera diffusa*) es un pequeño arbusto aromático originario de México y otras regiones áridas de América. Desde tiempos prehispánicos ha sido utilizada como planta medicinal para fortalecer la vitalidad física y emocional, apoyar el bienestar del sistema nervioso y favorecer la libido tanto en hombres como en mujeres.

Sus hojas contienen compuestos naturales como flavonoides, aceites esenciales, taninos y sustancias aromáticas que le confieren sus propiedades tradicionales.

Actualmente continúa siendo una de las plantas más apreciadas de la herbolaria mexicana por su capacidad para acompañar estados de agotamiento, estrés y disminución de la energía vital.





Ficha Técnica Rápida



Nombre científico: Turnera diffusa Willd.

Familia botánica: Passifloraceae (anteriormente Turneraceae)

Parte utilizada: Hojas

Preparación: Tintura hidroalcohólica artesanal

Origen: México y regiones áridas de Centroamérica

Categorías herbales: Nervina • Tónica • Afrodisíaca tradicional • Digestiva • Diurética suave



Beneficios Tradicionales

Apoyo para la vitalidad física y mental

Tradicionalmente utilizada para acompañar:

- Cansancio físico
- Agotamiento mental
- Falta de energía
- Sensación de desgaste emocional



Bienestar emocional y sistema nervioso

La Damiana es considerada una planta nervina y tónica.

Tradicionalmente se emplea para favorecer:

- Estrés ocasional
- Tensión nerviosa
- Falta de motivación
- Cansancio mental
- Estados de ánimo bajos

Libido y bienestar sexual

Uno de los usos tradicionales más reconocidos de la **Damiana** es su empleo como afrodisíaco natural.

Históricamente se ha utilizado para favorecer:

- El deseo sexual
- La vitalidad reproductiva
- El bienestar íntimo masculino
- El bienestar íntimo femenino



Digestión y bienestar urinario

Tradicionalmente se ha utilizado para:

- Favorecer la digestión
- Disminuir gases
- Reducir la pesadez digestiva
- Apoyar la eliminación natural de líquidos
- Acompañar el bienestar de las vías urinarias

Bienestar femenino

Dentro de la medicina tradicional se ha utilizado para acompañar:

- El ciclo menstrual
- Cambios propios de la menopausia
- El bienestar emocional femenino
- La vitalidad durante distintas etapas de la vida





¿Cómo actúa tradicionalmente?

La **Damiana** ha sido valorada durante generaciones como una planta tónica y revitalizante.

Sus compuestos naturales han sido asociados con efectos sobre el sistema nervioso, el estado de ánimo y la vitalidad general.

Tradicionalmente se ha empleado para apoyar:

- El equilibrio entre cuerpo y mente
- La energía física y mental
- El bienestar emocional
- La vitalidad sexual
- El bienestar digestivo





¿Qué dice la investigación actual?

La investigación científica moderna ha estudiado diversos compuestos presentes en la **Damiana** y su posible influencia sobre:

- El sistema nervioso
- El bienestar emocional
- La sensación de energía
- La función sexual
- La actividad antioxidante

Algunos estudios muestran resultados prometedores; sin embargo, gran parte de la evidencia disponible continúa siendo preliminar y se requieren más estudios clínicos en humanos para confirmar muchos de sus usos tradicionales.

Por ello, la **Damiana** debe considerarse un complemento dentro de un estilo de vida saludable y no un sustituto de tratamientos médicos.





Tintura de Damiana Remedia

Ingredientes

Extracto hidroalcohólico artesanal de hojas de Damiana (*Turnera diffusa*).

Forma de uso sugerida

Uso general

- 10 a 15 gotas diluidas en agua
- 1 a 3 veces al día

Microdosis

- 3 a 5 gotas
- 2 a 3 veces al día

Para acompañar periodos de agotamiento o baja vitalidad

- 10 a 15 gotas por la mañana
- 10 a 15 gotas al mediodía

Duración sugerida

- Uso continuo de 4 a 8 semanas
- Descansar 1 a 2 semanas antes de reiniciar si se desea continuar





Precauciones

- No utilizar durante el embarazo.
- No utilizar durante la lactancia.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- Evitar su uso en personas con hipersensibilidad a alguno de sus componentes.
- Algunas personas sensibles pueden preferir evitar su consumo por la noche debido a su efecto estimulante suave.
- Si tomas medicamentos o tienes alguna condición médica, consulta previamente con un profesional de la salud.
- Suspender su uso si se presenta alguna reacción adversa.



Nota importante

- La información contenida en este documento tiene fines educativos e informativos.
- Está basada en fuentes tradicionales de herbolaria y literatura científica disponible.
- Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades.
- Consulte a un profesional de la salud para recibir orientación personalizada.





Elaboración Artesanal

En **Remedia** elaboramos nuestras tinturas mediante procesos tradicionales de maceración que permiten extraer y conservar los compuestos naturales presentes en las plantas.

Cada lote es preparado cuidadosamente para ofrecer un producto artesanal de alta calidad, respetando el conocimiento tradicional de la herbolaria mexicana.

Remedia

Saberes que sanan.



CONECTA CON REMEDIA



WhatsApp



Instagram



Facebook



Unete al
Canal



Sitio Web



TikTok

Si deseas seguir explorando el
camino del bienestar natural,
puedes encontrar más contenido,
recetas y recursos aquí

