

Beneficios de la ortiga

simple, poderosa y olvidada

**Favorece la
eliminación de
toxinas**

**Nutrición
profunda de piel
y cabello**

**Apoyo a la salud
de la sangre**

**Fortalece las
defensas
naturales**

**Alta
concentración
de minerales**

**Apoyo a riñones
y vías urinarias**



Remedia

RECETA # 1

INFUSIÓN DEPURATIVA Y RENAL Ortiga + Diente de león

💡 Ideal para personas con retención de líquidos, inflamación, cansancio corporal o que sienten “pesadez interna”.

Beneficios principales:

- Favorece la **eliminación de toxinas**
- Apoya el **funcionamiento de riñones y vías urinarias**
- Ayuda en casos de **retención de líquidos**
- Contribuye a disminuir **inflamación leve**
- Sensación de ligereza y limpieza interna

👉 Tradicionalmente usada como apoyo en:

- Infecciones urinarias leves (como acompañamiento)
- Edemas leves
- Procesos de depuración estacional
- Cansancio relacionado con sobrecarga hepática o renal

Ingredientes:

- 1 cucharadita de **hojas secas de ortiga**
- 1 cucharadita de **hoja o raíz de diente de león**
- 1 taza de agua caliente (recién hervida)

Preparación:

- Hierve el agua y retira del fuego
- Agrega la ortiga y el diente de león
- Tapa y deja reposar **10-12 minutos**
- Cuela antes de beber

Forma de uso

- Tomar **1 taza al día**, preferentemente por la mañana
- Usar por **7 días consecutivos**
- Descansar al menos una semana antes de repetir

⚠️ **No usar** en embarazo, insuficiencia renal severa o si hay medicación diurética sin supervisión.

RECETA # 2

TÓNICO MINERAL PARA PIEL, CABELLO Y UÑAS Ortiga + Cola de caballo

💡 Excelente para personas con caída de cabello, uñas frágiles, piel apagada o deficiencia de minerales.

Beneficios principales:

- Aporta **minerales esenciales** (sílice, hierro, calcio)
- Fortalece **cabello, uñas y piel**
- Apoya la **regeneración de tejidos**
- Contribuye a la **salud ósea**
- Ideal en periodos de debilidad o recuperación

Ingredientes:

- 1 cucharadita de **ortiga seca**
- ½ cucharadita de **cola de caballo**
- 1 taza de agua

👉 Tradicionalmente usada como apoyo en:

- Caída de cabello
- Uñas quebradizas
- Piel sin vitalidad
- Etapas de convalecencia o desgaste físico

Preparación:

- Hierve la cola de caballo en el agua durante **5 minutos**
- Apaga el fuego
- Agrega la ortiga
- Tapa y deja reposar **10 minutos**
- Cuela

Forma de uso

- Beber **3 a 4 veces por semana**
- Puede tomarse caliente o tibia
- Uso recomendado por **3 semanas**

★ Uso externo extra (opcional):

- Dejar enfriar y usar como **enjuague capilar** después del lavado para fortalecer el cabello.

⚠️ **No usar** en embarazo ni por periodos prolongados sin descanso.