

REMEDIO NATURAL

para ayudar con la

ARTRITIS

RECETAS NATURALES PARA TU BIENESTAR



Ayuda a reducir
la inflamación



Alivia el dolor
articular



Mejora la movilidad
y flexibilidad



Apoyo natural
para el bienestar



Fáciles de preparar
y usar

Una colección de recetas naturales elaboradas con plantas, aceites y remedios tradicionales que pueden ayudarte a reducir la inflamación, aliviar el dolor y mejorar la movilidad de forma natural.



Este producto no es un medicamento. Su uso es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



ACEITE ANTI-INFLAMATORIO de Cúrcuma y Jengibre

Apoyo natural para aliviar la sensación de rigidez y favorecer el bienestar de músculos y articulaciones.

Este aceite combina las propiedades tradicionales de la cúrcuma y el jengibre para crear un masaje reconfortante que puede ayudar a mejorar la circulación y reducir la incomodidad.

Ingredientes

- ½ taza de aceite de coco
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 1 cucharada de árnica seca (flores)
- 1 cucharadita de romero seco
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda (opcional)

Modo de preparación

- Calienta el aceite de coco a fuego bajo.
- Agrega la cúrcuma, el jengibre, la árnica y el romero.
- Mezcla bien y deja infundir a fuego bajo durante 15 minutos, sin que hierva.
- Retira del fuego, deja enfriar y cuela.
- Agrega el aceite esencial de lavanda (opcional) y mezcla nuevamente.
- Guarda en un frasco de vidrio limpio y oscuro.



Modo de uso

- Aplica con un masaje suave en las zonas con mayor molestia.
- Deja que el aceite se absorba.
- Úsalo en la piel limpia y seca.

Frecuencia recomendada

- Puede aplicarse 1 o 2 veces al día, según la tolerancia de tu piel.
- Úsalo de manera constante para mejores resultados.

Precauciones

- Realiza una prueba en una pequeña zona de la piel antes de usarlo por primera vez.
- No aplicar sobre heridas abiertas o piel irritada.
- La cúrcuma puede dejar una coloración amarilla temporal en la piel y manchar la ropa.
- Suspender su uso si aparece irritación.
- Consulta con tu médico si tienes alguna condición médica o estás embarazada.

Tip Remedia

Puedes complementar su uso con compresas calientes para favorecer la relajación muscular y mejorar la absorción del masaje.



GEL RELAJANTE de Ortiga y Romero

Alivio natural para el dolor, la inflamación
y la tensión muscular.

Este gel combina las propiedades antiinflamatorias de la ortiga
con el efecto relajante del romero para brindar una sensación
de alivio y bienestar en músculos y articulaciones.



Remedia
SABERES QUE SANAN



Beneficios principales

- La ortiga posee propiedades antiinflamatorias que ayudan a aliviar el dolor y la inflamación.
- El romero ofrece un efecto relajante que puede ayudar a reducir la tensión muscular.



Ingredientes

- 1 taza de gel de aloe vera.
- 2 cucharadas de hojas secas de ortiga.
- 10 gotas de aceite esencial de romero.



Modo de preparación

- Mezcla las hojas de ortiga en el gel de aloe vera hasta que estén bien incorporadas.
- Añade el aceite esencial de romero y mezcla bien.



Modo de uso

- Aplica el gel en la piel y deja que se absorba.



Frecuencia recomendada

- Usa 2 veces al día.



Precaución

- Evita su uso en caso de alergia a alguno de los ingredientes.



Tip Remedia

Guarda el gel en un frasco de vidrio limpio y oscuro, en un lugar fresco para conservar mejor sus propiedades.



Este producto no es un medicamento. Su uso es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

POMADA CALMANTE de Boswellia y Lavanda

Alivio natural para la inflamación y el dolor

Esta pomada combina el poder antiinflamatorio de la boswellia con las propiedades relajantes y calmantes de la lavanda. Ideal para masajear zonas con tensión, rigidez o molestias articulares y musculares.



Beneficios principales

- **Boswellia:** Tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir la inflamación y el dolor.
- **Lavanda:** Proporciona alivio y relajación, ideal para calmar zonas tensas o doloridas.



Ingredientes

- 2 cucharadas de cera de abeja
- 3 cucharadas de aceite de jojoba
- 10 gotas de aceite esencial de boswellia
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda



Modo de preparación

- Derrite la cera de abeja en baño maría.
- Agrega el aceite de jojoba y mezcla bien hasta que esté homogéneo.
- Retira del calor y añade los aceites esenciales de boswellia y lavanda, mezclando bien.
- Vierte en un recipiente de vidrio limpio y deja enfriar antes de tapar.



Modo de uso

- Aplica la pomada en la zona afectada y masajea suavemente.
- Úsala según sea necesario para aliviar la incomodidad.



Frecuencia

- Úsala según sea necesario para aliviar la incomodidad.



Precaución

- Evita su uso en caso de alergia a alguno de los ingredientes.



Tip Remedia

Guarda la pomada en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco. Su aroma relajante también puede ayudar a disminuir el estrés y la tensión acumulada.



TÉ CALMANTE de Sauce Blanco y Manzanilla

Alivio natural para el dolor, la inflamación y la relajación

Esta infusión combina las propiedades analgésicas del sauce blanco con el efecto relajante de la manzanilla, ideal para calmar el cuerpo y la mente de forma natural.

Beneficios principales

- Sauce blanco: Posee propiedades analgésicas que ayudan a aliviar el dolor y la inflamación.
- Manzanilla: Es conocida por sus propiedades relajantes, ideal para calmar la mente y el cuerpo.

Ingredientes

- 1 cucharadita de corteza de sauce blanco.
- 1 cucharadita de flores de manzanilla.
- 1 taza de agua hirviendo.



Modo de preparación

- Realiza una infusión añadiendo las hierbas al agua hirviendo.
- Tapa y deja reposar de 8 a 10 minutos.
- Cuela la infusión antes de consumirla.

Modo de uso

- Consume el té dos veces al día.

Frecuencia

- Diariamente.

Precaución

- Evita su uso en caso de alergia a alguno de los ingredientes.

Tip Remedia

Puedes endulzar tu té con miel de abeja para potenciar sus propiedades relajantes y suavizar su sabor.



SAL DE BAÑO RELAJANTE de Lavanda y Sauce Blanco

Remedia
SABERES QUE SANAN

Relajación profunda para el cuerpo y la mente

Esta sal de baño combina el efecto calmante de la lavanda con las propiedades antiinflamatorias del sauce blanco para ayudarte a aliviar el estrés, la tensión muscular y promover un bienestar general.



Beneficios principales

- **Lavanda:** Relaja y calma, aliviando el estrés y promoviendo el bienestar general.
- **Sauce blanco:** Proporciona alivio gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

Ingredientes

- 1 taza de sal de Epsom.
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda.
- 1 cucharadita de corteza de sauce blanco en polvo.

Modo de preparación

- Mezcla todos los ingredientes en un recipiente seco.
- Guarda la mezcla en un frasco de vidrio hermético hasta su uso.

Modo de uso

- Agrega 1/2 taza de la mezcla en el agua de la bañera.
- Disfruta de un baño relajante de 15 a 20 minutos.

Frecuencia

- Dos veces por semana o según lo necesites.

Precaución

- Evita su uso en caso de alergia a alguno de los ingredientes.

Tip Remedia

Crea un ambiente aún más relajante con luz tenue, música suave y respiraciones profundas durante tu baño.

COMPRESA CALIENTE de Pimienta Cayena

Alivio natural para el dolor muscular

Esta compresa combina las propiedades analgésicas de la pimienta cayena, gracias a su contenido de capsaicina, con los beneficios nutritivos del aceite de coco para ayudar a aliviar el dolor muscular de forma natural.

Beneficios principales

- Pimienta cayena: Contiene capsaicina, conocida por sus propiedades analgésicas y para aliviar el dolor muscular.

Ingredientes

- 1 cucharadita de pimienta cayena.
- 2 cucharadas de aceite de coco.

Modo de preparación

- Mezcla la pimienta cayena con el aceite de coco hasta obtener una mezcla homogénea.

Modo de uso

- Aplica la mezcla en la zona afectada y cubre con un paño limpio.
- Deja actuar durante 15 a 20 minutos y luego retira.

Frecuencia

- Una vez al día.

Precaución

- Evita su uso en caso de piel sensible, irritada o con heridas abiertas.

Tip Remedia

Realiza una prueba en una pequeña área de la piel antes de usar. Si sientes ardor intenso o irritación, retira inmediatamente con aceite vegetal y agua tibia.



JUGO ANTI-INFLAMATORIO de Piña y Jengibre

Refresca, desinflama y alivia el dolor de forma natural

Este jugo combina la bromelina de la piña con las propiedades antiinflamatorias del jengibre para apoyar el bienestar de tus articulaciones y músculos de manera natural y deliciosa.



Beneficios principales

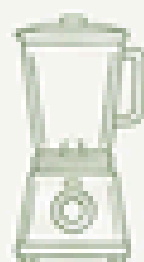
- Piña: Contiene bromelina, que posee propiedades antiinflamatorias.
- Jengibre: Alivia el dolor gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

Ingredientes

- 1 taza de piña picada.
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado.
- 1/2 pepino.
- 1 taza de agua.

Modo de preparación

- Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.



Modo de uso

- Consume una vez al día.



Frecuencia

- Diariamente.



Precaución

- Evitar en caso de alergia a alguno de los ingredientes.



Tip Remedia

Puedes agregar unas gotas de limón y una hoja de menta para potenciar su efecto refrescante y desintoxicante.



EMPLASTO REVITALIZANTE de Hierbas para la Artritis

Alivio natural, estimula y desinflama

Este emplasto combina las propiedades antiinflamatorias y estimulantes del romero y la menta con los minerales de la arcilla verde para apoyar el alivio del dolor articular y muscular.

Beneficios principales

- Romero y menta: proporcionan alivio gracias a sus propiedades antiinflamatorias y estimulantes.
- La arcilla verde ayuda a desintoxicar, desinflamar y mejorar la circulación local.

Ingredientes

- 2 cucharadas de hojas de romero.
- 2 cucharadas de hojas de menta.
- 1 cucharada de arcilla verde.
- Agua (la necesaria).



Modo de preparación

- Tritura las hojas de romero y menta.
- Mezcla las hierbas con la arcilla verde y añade agua hasta formar una pasta.



Modo de uso

- Aplica en la zona afectada y cubre con una gasa.
- Deja actuar durante 30 minutos.



Frecuencia

- 1 vez por semana.



Precaución

- Evitar en caso de alergia a las hierbas.



Tip Remedia

Puedes añadir unas gotas de aceite esencial de romero diluido en agua para potenciar sus efectos revitalizantes.



TINTURA ANTI-INFLAMATORIA de Equinácea y Jengibre

Fortalece tus defensas y ayuda a reducir la inflamación de forma natural

Esta tintura combina las propiedades inmunoestimulantes de la equinácea con las propiedades antiinflamatorias del jengibre para apoyar tu bienestar general.



Beneficios principales

- Equinácea: Fortalece el sistema inmunológico.
- Jengibre: Ofrece propiedades antiinflamatorias.



Ingredientes

- 1 taza de raíz de equinácea picada.
- 1 taza de jengibre fresco picado.
- 1 taza de vodka.



Modo de preparación

- Coloca los ingredientes en un frasco oscuro.
- Cubre con la vodka y cierra bien.
- Deja macerar durante 4 a 6 semanas, agitando diariamente.



Modo de uso

- Toma 1 cucharadita diluida en agua, 2 veces al día.



Frecuencia

- Diario.



Precaución

- Evitar en caso de alergia a plantas de la familia Asteraceae.



Tip Remedia

Agita el frasco antes de cada uso para asegurar que los principios activos se mantengan bien integrados.



INFUSIÓN RELAJANTE de Lavanda y Manzanilla

Calma tu mente, relaja tu cuerpo y mejora tu descanso

Esta infusión combina el efecto calmante de la lavanda con las propiedades antiinflamatorias de la manzanilla para ayudarte a relajarte y disfrutar de un sueño reparador.

Beneficios principales

- **Lavanda:** Proporciona calma y relajación.
- **Manzanilla:** Tiene propiedades antiinflamatorias.



Ingredientes

- 2 cucharaditas de flores de lavanda.
- 2 cucharaditas de flores de manzanilla.
- 1 taza de agua hirviendo.



Modo de preparación

- Haz una infusión con las flores en el agua hirviendo.



Modo de uso

- Consume la infusión antes de dormir.



Frecuencia

- Diariamente, especialmente por la noche.



Precaución

- Evitar en caso de alergia a plantas de la familia Asteraceae.



Tip Remedia

Para potenciar el efecto relajante, puedes añadir una gota de aceite esencial de lavanda a tu infusión ya tibia.

