

PARA QUE TU HUERTA
FLOREZCA EN EL DESIERTO
RECONÉCTATE CON LA

TIERRA!



HAZ LA
HUERTA

ENERO 2023

¿QUÉ OTRAS PLANTAS
SANADORAS CONOCES?

ROMERO: COLICOS DOLOR DE PANZA

X DENTRO → DOLOR MENSTRUAL

DESTRUYE GÉRMENES EN LA PIEL Y MUCOSAS, PROMUEVE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.

X FUERA → DOLORES MUSCULARES



TOMILLO: DIARREA, VÓMITO, PARÁSITOS

X DENTRO → MALESTARES RESPIRATORIOS (TOS, MUCOS, RESFRÍO)

X FUERA → HERIDAS, GINGIVITIS COMPRESAS.



PREPARACIÓN INFUSIONES

• 1 CUCHARADA EN 1 LITRO DE AGUA

RECIENTE HERVIDA

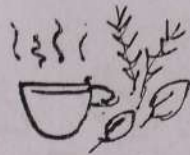
BEBER 1 TAZA



3 VECES AL DÍA

• USO EXTERNO: COMPRESAS O GÁRGARAS

HIERBAS AL RESCATE



ALBAHAGA

X DENTRO →

CÓLICOS, DOLOR DE PANZA
ESTREÑIMIENTO, DOLORS
MENSTRUALES



X FUERA →

LAVADO DE HERIDAS
ACNE
REUMATISMO



MANZANILLA

X DENTRO →

DOLOR DE PANZA Y/O MENSTRUALES
INFLAMACIÓN
INSOMNIO

X FUERA →

PICADURAS DE INSECTOS
IRRITACIONES



¿CON QUE PLANTAS ?
ALIVIAS TUS DOLORS ?

? ? ? ? ? ?

HIERBAS

ALBAHACA

X DENTRO -

X FUERA -

MANZANILLA

X DENTRO -

X FUERA -

ANOTACIONES

LIBRES

¿QUÉ CUIDADOS NECESITAN LAS PLANTAS
PARA VIVIR BIEN?

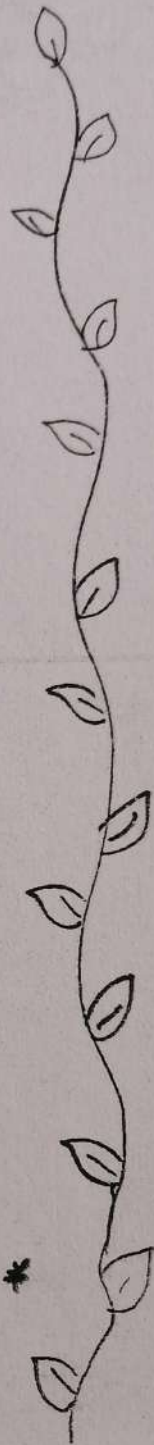
¿DE DÓNDE VIENEN LAS FRUTAS
Y VERDURAS QUE CONSUMIMOS?

QUIÉN VIVE EN EL SUELO? *

*

*

*



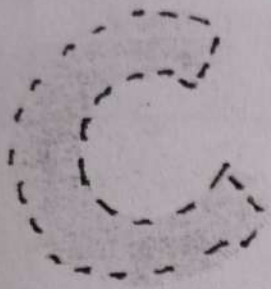
BIENVENIDXS A ESTE NUEVO
VIAJE

DISFRUTA DE METER LAS
MANOS A LA TIERRA, DE
CONOCER OTROS SERES VIVOS
DE SEMBRAR Y CUIDAR
TU BIEN-ESTAR

QUIÉN

Dibuja tu planta favorita

NOMBRE:



SECRETARIA

SECRETARIA

