

HIERBAS PARA SENTIRSE FELIZ

www.mamatortuga.org



TES QUE AYUDAN
CON TU ESTADO DE
ANIMO:

- * MANZANILLA
- * VALERIANA
- * TOMILLO
- * TÉ VERDE
- * PASTO LIMÓN
(LIMONARIA)
- * TILO
- * VERBENA

TINTURAS

- * ASHWAGANDHA: 5-10
GOTAS, REPETIR CADA 15
MINS. COMO SE NECESITE
- * FLOR DE MARACUYA,
PASIONARIA
- * HIERBA DE SAN JUAN
- * GINSENG
- * GINKO BILOBA



BACH FLOWER REMEDIOS:
* RESCUE REMEDY, 5 GOTAS
EN LA MAÑANA Y ANTES DE
DORMIR

- * MOSTAZA: CUANDO SE
SIENE TRISTE SIN RAZON.
- * HAYA: CUANDO DESEAS
GRITARLE A ALGUIEN
- * ALERCE (LARCH) CUANDO
NO TIENE CONFIDENCIA
- * CASTAÑA DULCE PARA
DEPRESIÓN AGUDA
- * OLMO (ELM) CUANDO SE
SIENTE AGOBIADO

- ACEITES ESENCIALES:
PONER EN VAPORIZADOR O
APLICAR CON ACEITE DE
ALMENDRA
- * ROMERO
 - * YLANG-YLANG
 - * LAVANDA
 - * BERGAMOTA
 - * SANDALO
 - * NARANJA

HERBALS TO FEEL HAPPY

www.mamatortuga.org



TEAS THAT HELP YOU WITH YOUR MOOD:

- * CHAMOMILE
- * VALERIAN
- * THYME
- * GREEN TEA
- * LEMONGRASS
- * LINDEN
- * VERVAIN

TINCTURES

- * ASHWAGANDHA: 5-10 DROPS, REPEAT AS NEEDED
- * PASSION FLOWER
- * ST. JOHN'S WORT
- * GINSENG
- * GINKGO BILOBA



BACH FLOWER REMEDIES:

- * RESCUE REMEDY, 5 DROPS IN THE MORNING AND BEFORE TO GO TO BED
- * MUSTARD, WHEN YOU FEEL SAD WITHOUT REASON
- * BEECH WHEN YOU WANT TO SCREAM
- * LARCH WHEN YOU LACK CONFIDENCE
- * SWEET CHESNUT WHEN DEEP SADNESS
- * ELM WHEN YOU FEEL OVERWHELMED

ESSENTIAL OILS IN THE DIFFUSER OR APPLY WITH CARRIER OIL

- * ROSMARY
- * YLANG-YLANG
- * LAVENDER
- * BERGAMOT
- * SANDALWOOD
- * ORANGE