



Lista de Adaptogenos



Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.



ADAPTÓGENOS	OTROS NOMBRES
Anamú	Mapurite, Petiveria Alliacea
Arándano Negro	Vaccinium Uliginosum, Vaccinium Myrtillus
Ashwagandha	Withania somnifera, Ginseng Indio
Astragalus Membranaceus	Astrágalo veza lechera, espina de cabra o enredadera
Bacopa Monnieri	Herpestis Monniera, Monnieri Cuneifolia
Cardo Mariano	Cardo lechoso, Silybum Marianum, Silimarina, Milk Thistle
Cartílago de tiburón	Shark Cartilage
Castaña de indias	Aesculus hippocastanum
Centella Asiática	Gotu Kola, Hydrocotile asiática
Chitosan	Quitosano
Cola de caballo	Equisetum Arvense
Cordyceps	Corilius
Espino blanco	Crataegus Oxyacantha, Monogyna
Chagas	Inonotus obliquus
Cúrcuma Longa	Turmérico
Diente de león	Achicoria amarga, Taraxacón
Dong Quai	Angelica Sinensis
Ginseng siberiano	Eleutherococcus Senticosus, Siberiam Ginseng
Equinácea	Echinacea, Echinacea angustifolia, Echinacea purpurea
Gingko Biloba	Árbol de los cuarenta escudos o Nogal del Japón
Ginseng Americano	Panax Quinquifolius
Ginseng Koreano Blanco	Panax Ginseng, Ginseng Chino, Ginseng Japonés, Ginseng Oriental
Golden seal	Hydrastis canadensis, sello de oro
Hierba del sapo	Raíz del sapo, escorzonera, cabezona

Hierba del sapo	Raíz del sapo, escorzonera, cabezona
Kang Jang	Andrographis paniculata
Leuzea Carthamoides	Raíz del Maral, Maral Root o Raphonticum carthamoides
Maca	Lepidium Meyeni
Maitake	Grifola frondosa
Melisa	Toronjil
Noni	Morinda Citrifolia
Nopal	Opuntia ficus-indica
Ñame Silvestre	Ñame Salvaje, Dioscorea Villosa
Palo de Arco	Tabebuia Avellanadae, Pau D´Arco, Lapacho
Pygeum Africanum	Prunus Africana
Reishi	Ganoderma Lucidum
Rhodiola Rosea	Arctic root, raíz ártica
Escoba de carnicero	Ruscus Aculeatus, Butchers Broom
Salvia	tlacote
Saw Palmetto	Serenoa serrulata, Serenoa Repens
Schisandra Chinensis	Magnolia China
Shiitake	Lentinula Edodes
Suma	Pfaffia Paniculata, Ginseng Brasileiro
Sutherlandia Frutescens	Kankerbos, balloon pea
Tribulus Terrestris	Enredadera Espinosa
Uña de gato	Uncaria tomentosa, Cat's claw
Uña del diablo	Harpagophytum procumbens
Vitex Agnus Castus	Sauzgatillo, Chasteberry
Yerba mate	Ilex paraguariensis
Zarzaparrilla	Smilax aspera

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

