🌿 Fórmulas 3–2–1: Guía práctica

Síntoma o Terreno	Fórmula 3–2–1	Acción esperada
Dolor menstrual leve	Milenrama (3) – Salvia (2) – Manzanilla (1)	Regula, calma espasmos, suaviza
Digestión lenta post comida	Menta (3) – Anís (2) – Manzanilla (1)	Estimula digestión, reduce gases, cuida mucosa
Resfrío con congestión nasal	Sauco flor (3) – Tomillo (2) – Jengibre (1)	Descongestiona, sudorífico, estimula defensas
Gases e hinchazón abdominal	Hinojo (3) – Alcaravea (2) – Malva (1)	Carminativo, digestivo, suavizante
Cistitis leve	Gayuba (3) – Vara de oro (2) – Malva (1)	Antiséptico urinario, antiinflamatorio, protector mucoso
Retención de líquidos	Cola de caballo (3) – Diente de león hoja (2) – Malva (1)	Diurético suave, depurativo, desinflama
Fatiga general	Romero (3) – Eleuterococo (2) – Regaliz (1)	Energizante, adaptógeno, equilibra
Tos seca y garganta irritada	Malvavisco raíz (3) – Tomillo (2) – Menta (1)	Emoliente, antiséptico, refrescante
Alergia estacional leve	Ortiga (3) – Perilla (2) – Malva (1)	Antihistamínico natural, modula respuesta inmune, suaviza
Pre-menopausia con sofocos	Salvia (3) – Trébol rojo (2) – Melisa (1)	Regula hormonas, calma nervios, equilibra
Sistema inmune débil (prevención)	Equinácea (3) – Sauco flor (2) – Malva (1)	Estimula defensas, antiviral suave, protege mucosas
Infecciones repetitivas	Astrágalo (3) – Romero (2) – Regaliz (1)	Inmunoestimulante, tónico, armoniza sistema

Dolor muscular y contracturas	Harpagofito (3) – Ulmaria (2) – Pasiflora (1)	Antiinflamatorio, analgésico, relajante muscular
Insomnio con ansiedad	Pasiflora (3) – Melisa (2) – Lavanda (1)	Relaja sistema nervioso, calma mente y cuerpo
Estrés nervioso y fatiga emocional	Avena sativa (3) – Rodiola (2) – Manzanilla (1)	Nutre sistema nervioso, equilibra energía, calma emociones