



RUDA

BENEFICIOS:

- **Apoyo digestivo.** La ruda es una planta tradicionalmente utilizada para favorecer la digestión y disminuir molestias estomacales leves como gases, pesadez o cólicos digestivos. Sus compuestos naturales pueden estimular la producción de jugos gástricos y ayudar a mejorar el tránsito intestinal.

- **Propiedades relajantes.** Uno de los beneficios más conocidos de la ruda es su efecto calmante sobre el sistema nervioso. Consumida de manera moderada en infusión, puede contribuir a disminuir estados leves de nerviosismo, tensión y estrés.

- **Alivio de molestias menstruales.** La ruda ha sido utilizada en la medicina tradicional para ayudar a reducir cólicos y molestias relacionadas con el ciclo menstrual. Se considera una planta con propiedades anti-espasmódicas que pueden contribuir a relajar la musculatura y disminuir la sensación de dolor abdominal.

- **Acción antioxidante.** La planta contiene compuestos antioxidantes naturales como flavonoides y aceites esenciales que ayudan a combatir el daño ocasionado por los radicales libres. Estas sustancias pueden contribuir a proteger las células frente al estrés oxidativo y apoyar el bienestar general del organismo cuando se consume de forma responsable.

- **Uso tradicional para circulación y dolor muscular.** En aplicaciones externas, la ruda se ha empleado en compresas o preparados herbales para aliviar molestias musculares, tensión corporal y sensación de cansancio en piernas y articulaciones.

- **Propiedades repelentes y aromáticas.** El aroma intenso de la ruda ha hecho que históricamente se utilice como planta repelente natural contra insectos. Además de su uso medicinal tradicional, también se emplea en jardines y hogares por su fragancia característica y por la creencia popular de que ayuda a limpiar ambientes y aportar sensación de protección energética.

PRESENTACIÓN - MODO DE INGESTA

- FRASCO CON 100 cápsulas de 550mg - Tomar 1 cápsula en cada comida (3 al día).

VISÍTANOS EN:

www.prettan.com / Facebook: @PRETTANXIII

ESTE PRODUCTO ES UN ALIMENTO Y NO UN MEDICAMENTO. EL APORTE NUTRICIONAL DE ESTE PRODUCTO ES PORQUE DE LOS INGREDIENTES QUE CONTIENE, EXISTEN ESTUDIOS CLÍNICOS Y CIENTÍFICOS QUE MUESTRAN SU APORTACIÓN NUTRICIONAL, SIEMPRE EN REFUERZO A UNA DIETA BIEN BALANCEADA.

ESTA INFORMACIÓN ES DE USO EXCLUSIVO PARA LA CAPACITACIÓN DE LA FUERZA DE VENTAS.

