

NATURA

Plantas – Bienestar – Actualidad

El mundo de las plantas



El tomillo, una joya del Mediterráneo

El tomillo (*Thymus vulgaris*) es una de las plantas aromáticas más representativas del paisaje mediterráneo. Su aroma intenso y característico procede de los aceites esenciales presentes en sus hojas y flores.

Tradicionalmente, el tomillo se ha utilizado como planta culinaria y en preparaciones herbales relacionadas con el bienestar respiratorio y digestivo.

Además de sus usos tradicionales, desempeña un papel importante en los ecosistemas mediterráneos, proporcionando alimento a numerosos insectos polinizadores.

Actualidad de Eco Natura Integral

Novedades en nuestra web

En Eco Natura Integral seguimos ampliando los contenidos de nuestra página web, donde encontrarás información sobre plantas, complementos alimenticios y consejos relacionados con el bienestar.

Te invitamos a conocer nuestros artículos divulgativos y las novedades de nuestro catálogo.

www.econaturaintegral.es

Consejos de bienestar

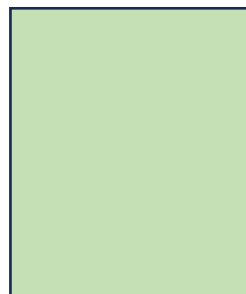
El descanso y los cambios de estación

La llegada del otoño modifica las horas de luz y puede influir en nuestros hábitos de descanso.

Mantener horarios regulares, aprovechar la luz natural durante el día y evitar las cenas copiosas son medidas sencillas que favorecen una buena higiene del sueño.

Las infusiones de plantas aromáticas, como la melisa o la manzanilla, también pueden formar parte de una agradable rutina nocturna.

Curiosidades botánicas

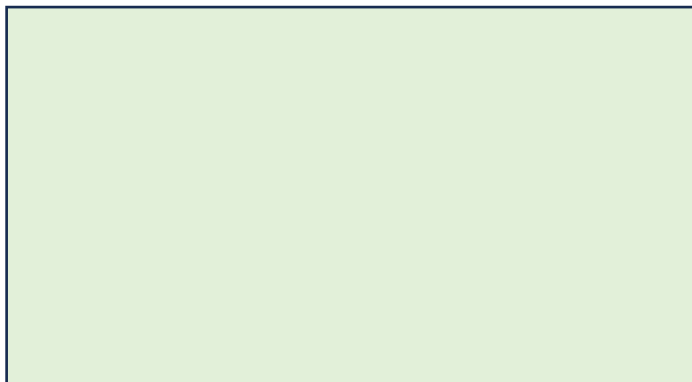


El romero y su extraordinaria adaptación

Sus hojas estrechas y resistentes ayudan a reducir la pérdida de agua, permitiéndole prosperar en ambientes mediterráneos secos.

PLANTAS – BIENESTAR - ACTUALIDAD

Conocer nuestras plantas



Bienestar y hábitos saludables