

BOTIQUÍN HERBAL PARA LA MUJER



Medicina y belleza
natural para acompañar tu
salud femenina



INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES UN BOTIQUIN HERBAL?

Un botiquín herbal femenino es un conjunto de plantas medicinales y preparados naturales pensados para acompañar y cuidar la salud de la mujer de manera respetuosa con su cuerpo y su ciclicidad.

A lo largo de la historia, las mujeres han utilizado las plantas como aliadas para aliviar molestias menstruales, equilibrar el ciclo, apoyar la fertilidad, calmar infecciones o acompañar momentos de transición como la menopausia.

Esta sabiduría ancestral ha pasado de generación en generación, y hoy podemos recuperarla desde una mirada integrativa que une tradición y conocimiento actual.

Tener un botiquín herbal en casa no significa sustituir la atención sanitaria, sino disponer de herramientas naturales que nos ayuden a acompañar nuestro cuerpo, escucharlo y responder con suavidad a sus necesidades.

Este botiquín está pensado como un primer paso para comenzar a cuidar tu salud femenina de una manera más consciente y natural.



INDICE

La medicina de las plantas y la conexión con la naturaleza	__1
Por qué usar plantas en la salud femenina	__2
Cómo utilizar esta guía	__3
Higiene íntima natural: cuidar sin alterar el equilibrio	__4
Cómo crear tu botiquín herbal en casa	__9
PREPARADOS BÁSICOS PARA TU BOTIQUÍN HERBAL FEMENINO	__12
• Infusión terapéutica	
• Baño de asiento	
• Emplasto o cataplasma	
• Compresas herbales	
• Emplasto de arcilla	
• Vaporizaciones vaginales	
• Aceite herbal macerado	
REMEDIOS SEGÚN PATOLOGÍA	__20
• Dolor menstrual	__23
• Sangrado abundante	__26
• Amenorrea/sangrado escaso	__29
• Infecciones vaginales	__32
• Sequedad vaginal	__38
• Baja libido	__42
• Síndrome premenstrual	__47
• Fertilidad	__51
• Menopausia	__53
RECETAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO FEMENINO	__57
BELLEZA NATURAL	__61
SEGURIDAD Y CONTRAINDICACIONES	__70
DESEQUILIBRIOS ESPECIFICOS	__73

LA MEDICINA DE LAS PLANTAS Y LA CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Desde tiempos ancestrales, la mujer ha estado profundamente conectada con la naturaleza. Nuestros ciclos internos reflejan los ritmos naturales: la luna, las estaciones, la luz, el descanso y la renovación.

La medicina de las plantas nace precisamente de esa sabiduría. Son aliadas suaves pero profundas que acompañan el equilibrio hormonal, la salud del útero y el bienestar emocional femenino.

Cuando comenzamos a incorporar plantas medicinales en nuestro autocuidado:

- Volvemos a escuchar nuestro cuerpo
- Respetamos nuestros ritmos naturales
- Aprendemos a observar nuestros ciclos
- Recuperamos la conexión con nuestra energía femenina



El autocuidado con plantas no es solo un tratamiento físico. Es un acto de reconexión con la naturaleza... y contigo misma.

Cuando te cuidas con infusiones, tinturas, baños de asiento o preparados naturales: Te detienes, te escuchas, te nutres, te acompañas...

Este tipo de autocuidado despierta la energía femenina desde la suavidad, la intuición y el respeto por el cuerpo.

La naturaleza no fuerza, acompaña.

Y cuando trabajamos con plantas, aprendemos a hacer lo mismo con nosotras mismas.

POR QUÉ USAR PLANTAS EN LA SALUD FEMENINA

El cuerpo femenino es cíclico, sensible y profundamente conectado con el sistema hormonal, emocional y nervioso. Las plantas medicinales tienen la capacidad de acompañar estos procesos de manera suave, respetuosa y progresiva.

A diferencia de otros abordajes más agresivos, las plantas no buscan silenciar los síntomas, sino ayudar al organismo a recuperar su equilibrio natural. Actúan apoyando funciones fisiológicas como la regulación hormonal, la circulación pélvica, la relajación del sistema nervioso o la reducción de la inflamación.

Además, el uso de plantas nos invita a volver a una forma más consciente de autocuidado, donde no solo buscamos aliviar un síntoma, sino comprender qué nos está diciendo nuestro cuerpo.

BENEFICIOS DE LA FITOGINECOLOGÍA

La fitoginecología es el uso específico de plantas medicinales para acompañar la salud femenina. Utilizada de forma adecuada y dentro de un enfoque integrativo, puede aportar numerosos beneficios:

- Apoya la regulación del ciclo menstrual
- Ayuda a aliviar el dolor menstrual de forma natural
- Contribuye al equilibrio hormonal
- Favorece la fertilidad desde una mirada global
- Reduce la inflamación pélvica
- Apoya el sistema nervioso en síndrome premenstrual
- Mejora molestias digestivas que influyen en la salud hormonal
- Acompaña la transición hacia la menopausia
- Favorece la conexión con el cuerpo y la autoescucha

Es importante recordar que las plantas no actúan de forma inmediata como un fármaco sintomático, sino que acompañan procesos. Por eso su uso se basa en la constancia, la observación y el respeto por los tiempos del cuerpo.

CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

Esta guía está diseñada para que puedas tener una referencia clara y sencilla para comenzar a crear tu propio botiquín herbal femenino en casa.

En ella encontrarás:

- Plantas básicas que puedes tener en tu hogar
- Preparados naturales fáciles de realizar
- Recomendaciones según diferentes desequilibrios femeninos
- Formas seguras de uso
- Consejos para integrar las plantas según tu ciclo

Puedes utilizar esta guía como:

- Un manual de consulta
- Un punto de partida para comenzar tu autocuidado natural
- Una herramienta complementaria a tu proceso terapéutico
- Una inspiración para reconectar con la sabiduría de las plantas

No es necesario hacerlo todo a la vez. Puedes empezar poco a poco, incorporando pequeñas prácticas y observando cómo responde tu cuerpo.

Importante: enfoque integrativo (no automedicación)

Esta guía tiene un enfoque integrativo y educativo. No pretende sustituir la valoración individualizada ni fomentar la automedicación.

Cada mujer es única y detrás de un mismo síntoma pueden existir causas diferentes: hormonales, emocionales, digestivas, inflamatorias o relacionadas con el estilo de vida. Por eso es importante no utilizar las plantas únicamente para “tapar” síntomas, sino comprender el origen del desequilibrio.

- El uso de plantas debe formar parte de un abordaje global que incluya: Alimentación, descanso, gestión emocional, reducción de tóxicos, regulación del sistema nervioso, observación del ciclo menstrual

Cuando trabajamos desde esta mirada integral, las plantas se convierten en una herramienta muy poderosa de acompañamiento.

HIGIENE ÍNTIMA NATURAL: CUIDAR SIN ALTERAR EL EQUILIBRIO

COMENZANDO POR LO BÁSICO

Cuando hablamos de salud femenina, muchas veces pensamos en plantas, alimentación o suplementos... pero hay algo que utilizamos cada día y que puede influir profundamente en el equilibrio vaginal: la higiene íntima.

La vulva y la vagina tienen un sistema propio de defensa. No necesitan perfumes, ni productos agresivos, ni limpiezas constantes. De hecho, cuanto más intervenimos con productos fuertes, más alteramos ese equilibrio natural y más fácil es que aparezcan molestias como sequedad, irritación o infecciones recurrentes.

Adoptar una higiene íntima natural significa volver a lo sencillo, a lo respetuoso, a lo que acompaña en lugar de alterar.

Jabones: cuanto menos, mejor

Muchas mujeres utilizan jabones específicos "íntimos" pensando que son más adecuados. Sin embargo, muchos de estos productos contienen perfumes, conservantes o detergentes que, aunque suaves, pueden modificar el pH y reseca la mucosa.

En realidad, en la mayoría de los casos, el **agua templada es suficiente para la higiene diaria**. El cuerpo tiene mecanismos naturales de limpieza y no necesita más.

Si prefieres utilizar jabón, lo ideal es optar por uno muy suave, sin perfume y con ingredientes naturales. Por ejemplo, un jabón artesanal de aceite de oliva o uno con caléndula o manzanilla puede ser una opción más respetuosa.

Un ejemplo práctico:

Si notas sequedad vaginal o irritación frecuente, prueba durante una semana a lavar únicamente con agua templada. Muchas mujeres notan mejoría simplemente con este cambio.

También es importante recordar que la higiene debe realizarse solo en la zona externa. No se recomienda realizar duchas vaginales internas, ya que alteran la microbiota y pueden favorecer infecciones.

Protectores menstruales: pequeños detalles que marcan la diferencia

Los productos menstruales están en contacto con la zona íntima durante muchas horas, por lo que su composición es importante. Muchas compresas convencionales contienen plásticos, perfumes o blanqueantes que pueden irritar la mucosa.

Esto no significa que debas cambiar todo de golpe, pero sí empezar a observar cómo responde tu cuerpo.

Por ejemplo, algunas mujeres que sufren candidiasis recurrente notan que los síntomas empeoran cuando utilizan salvaslips diarios. Esto ocurre porque aumentan la humedad y reducen la transpiración, creando un ambiente favorable para el desequilibrio.

Una alternativa sencilla es reservar los salvaslips solo para momentos puntuales y, si necesitas usarlos, elegir opciones de **algodón orgánico**.

También existen otras alternativas más respetuosas como las **compresas de tela** reutilizables, la **copa menstrual** o las **bragas menstruales**. Muchas mujeres que cambian a estos productos refieren menos irritación y mayor comodidad.

Por ejemplo, una mujer con piel sensible puede notar que al usar bragas menstruales durante la noche disminuye la sensación de irritación que tenía con compresas convencionales.



Ropa interior y hábitos cotidianos

La higiene íntima no depende solo de lo que usamos para lavarnos. La ropa interior y los hábitos diarios también influyen.

Los tejidos sintéticos y las prendas muy ajustadas dificultan la transpiración. Esto puede favorecer la humedad mantenida y alterar el equilibrio vaginal.

Elegir ropa interior de algodón, cambiarse después del ejercicio o evitar dormir con ropa muy ajustada son pequeños gestos que ayudan mucho.

Un ejemplo sencillo:

Si sueles hacer ejercicio y permaneces con la ropa deportiva húmeda durante varias horas, es más probable que aparezcan molestias vaginales. Cambiarse al terminar puede marcar una gran diferencia.

Una rutina sencilla de higiene íntima natural

Una rutina respetuosa podría ser tan simple como:

- Lavado diario con agua templada
- Uso ocasional de jabón suave si se desea
- Secado sin frotar
- Ropa interior transpirable
- Evitar salvaslips diarios
- Productos menstruales lo más naturales posible

No se trata de hacerlo perfecto, sino de ir introduciendo pequeños cambios.

Escuchar las señales del cuerpo

El cuerpo suele avisar cuando algo no está funcionando bien. Picor recurrente, sequedad, irritación o infecciones repetidas pueden ser señales de que la higiene íntima necesita revisarse.

Muchas veces, antes de buscar soluciones complejas, simplemente cambiar el jabón, reducir el uso de protectores diarios o elegir ropa más transpirable ya mejora la situación.

La higiene íntima natural es uno de los primeros pasos para cuidar tu salud femenina. Es sencilla, accesible y profundamente respetuosa con tu cuerpo. A veces, volver a lo básico es lo que más nos ayuda a recuperar el equilibrio.

Tóxicos invisibles en tu higiene íntima

En muchos productos de higiene íntima encontramos sustancias que, aunque pasan desapercibidas, pueden actuar como tóxicos y disruptores hormonales.

Perfumes sintéticos, parabenos, ftalatos o derivados plásticos presentes en compresas, salvaslips, jabones íntimos o geles perfumados pueden alterar el equilibrio del microbioma vaginal y, a largo plazo, interferir en el sistema hormonal.

Esto puede traducirse en mayor tendencia a candidiasis recurrente, irritación, sequedad vaginal o desequilibrios del ciclo.

Y lo más importante es que la higiene íntima es solo una parte: estos disruptores también están presentes en cosméticos, plásticos, detergentes o incluso envases de alimentos.

Un pequeño primer paso es comenzar a leer etiquetas y priorizar productos simples, sin perfume y con materiales naturales.

Si quieres aprender a identificar estos tóxicos y crear una rutina diaria más respetuosa con tu salud femenina, te invito a descubrir mi guía ***"Tóxicos invisibles, el enemigo silencioso de la salud femenina"***, donde te enseño cómo detectarlos y eliminarlos de forma sencilla.

La encontrarás en mi web: www.ruthalnatural.es o haciendo [click aquí](#)



CÓMO CREAR TU BOTIQUÍN HERBAL EN CASA

Crear tu botiquín herbal femenino no significa tener muchas plantas ni complicarte con preparaciones difíciles. Se trata de empezar con lo básico, con plantas sencillas y versátiles que te permitan acompañar tu salud femenina de manera natural.

Lo más importante es comenzar poco a poco, incorporando aquellas plantas que más se adapten a tus necesidades y aprendiendo a utilizarlas con respeto y conciencia.

Tu botiquín herbal será un espacio de autocuidado, donde podrás recurrir cuando tu cuerpo necesite apoyo: durante el ciclo menstrual, en momentos de estrés, ante molestias digestivas o para acompañar procesos hormonales.



MATERIAL BÁSICO QUE NECESITARÁS

Para crear tu botiquín herbal en casa no necesitas mucho. Con estos elementos básicos será suficiente:

- Frascos de vidrio para guardar las plantas
- Etiquetas para identificar cada planta
- Cucharas de madera
- Colador o filtro
- Botellas de vidrio para aceites
- Gasas o tela de algodón
- Mortero (opcional)

Guarda siempre tus plantas en un lugar seco, fresco y protegido de la luz.

CONSEJOS PARA COMENZAR

- Empieza con pocas plantas
- Aprende bien el uso de cada una
- Observa cómo responde tu cuerpo
- Prioriza plantas suaves y seguras
- No combines demasiadas al principio
- Mantén constancia en su uso
- Escucha tu ciclo y tus necesidades

Crear tu botiquín herbal es también una forma de reconectar con tu autocuidado y con una manera más natural de acompañar tu salud femenina.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de empezar y permitirte aprender poco a poco.

PREPARADOS BÁSICOS PARA TU BOTIQUÍN HERBAL FEMENINO



INFUSIÓN TERAPÉUTICA

La infusión es la forma más sencilla y habitual de utilizar las plantas medicinales. Permite extraer sus principios activos de forma suave y es ideal para acompañar el equilibrio hormonal, digestivo y nervioso.

Cómo prepararla:

1. Calienta agua hasta que hierva.
2. Añade 1 cucharadita de planta seca por taza.
3. Tapa y deja reposar entre 5 y 10 minutos.
4. Cuela y bebe templada.

Consejos:

- Mejor tomarla entre comidas
- Evita endulzar con azúcar refinado
- Puedes usar miel cruda o nada
- Sé constante durante varios días o ciclos

En caso de plantas duras, leñosas, raíces, cortezas o semillas, se recomienda hacer una **DECOCCIÓN**: En este caso se coloca la planta en el agua hirviendo, se tapa el recipiente y se deja hervir a fuego lento unos 10-15 minutos.



BAÑO DE ASIENTO

El baño de asiento permite que las plantas actúen directamente sobre la zona pélvica. Es muy útil en inflamación, infecciones vaginales, dolor menstrual o congestión pélvica.

Cómo prepararlo:

1. Prepara 1 litro de infusión concentrada.
2. Déjala templar.
3. Viértela en un recipiente o bidé.
4. Siéntate durante 10-15 minutos.

Consejos:

- Mantén la zona cubierta para conservar el calor
- Realizar preferiblemente por la noche
- Secar suavemente sin frotar

Indicada para:

- Candidiasis vaginal
- Inflamación pélvica
- Irritación vaginal
- Dolor menstrual

EMPLASTO O CATAPLASMA

Las cataplasmas son uno de los remedios más antiguos y sencillos dentro de la fitoterapia tradicional. Consisten en una mezcla de plantas medicinales humedecidas que se aplican directamente sobre la piel para actuar de manera local sobre una zona específica del cuerpo.

Este tipo de preparación permite aprovechar las propiedades de las plantas de forma directa, ayudando a aliviar inflamación, congestión, dolor, tensión muscular o molestias pélvicas, entre otras situaciones. Son especialmente útiles en salud femenina para acompañar procesos como dolor menstrual, congestión pélvica, inflamación abdominal o molestias mamarias.

Las cataplasmas actúan por contacto directo, permitiendo que los principios activos de las plantas se absorban a través de la piel, favoreciendo la circulación local y promoviendo un efecto calmante y descongestivo.

Qué necesitas para preparar una cataplasma:

- Plantas medicinales (frescas o secas) según el objetivo terapéutico
- Agua caliente o una infusión de plantas
- Un paño limpio, gasa o tela de algodón
- Opcional: un aceite vegetal (como aceite de oliva o almendras) para mejorar la textura

Cómo preparar una cataplasma:

1. Selecciona la planta adecuada según la necesidad que quieras trabajar.
2. Tritura o machaca la planta para liberar sus principios activos.
3. Añade poco a poco agua caliente o infusión hasta formar una pasta suave.
4. Extiende la mezcla sobre una gasa o paño limpio.
5. Aplica la cataplasma sobre la zona que deseas tratar.
6. Cubre suavemente con otro paño si deseas mantener el calor.
7. Deja actuar entre 15 y 30 minutos.
8. Retira y limpia la zona con agua tibia.

Recomendaciones importantes:

- Utiliza siempre plantas de calidad y bien identificadas
- Comprueba la temperatura antes de aplicar para evitar quemaduras
- No aplicar sobre heridas abiertas o piel irritada
- Suspende su uso si aparece irritación
- Este remedio acompaña, pero no sustituye una valoración profesional integrativa



COMPRESAS HERBALES

Las compresas herbales son una forma sencilla y muy eficaz de aplicar las propiedades de las plantas medicinales directamente sobre la piel.

Este tipo de aplicación permite actuar de manera local, ayudando a aliviar inflamación, dolor, tensión muscular o congestión. En salud femenina son especialmente útiles para acompañar molestias menstruales, dolor abdominal, congestión pélvica o sensibilidad mamaria.

Dependiendo de la necesidad, pueden aplicarse en caliente para relajar y activar la circulación, o en frío para calmar inflamación y reducir la sensación de pesadez.

Qué necesitas para preparar una compresa herbal:

- Plantas medicinales (secas o frescas) según el objetivo
- Agua caliente para preparar la infusión
- Un paño limpio de algodón o gasa
- Opcional: agua fría o refrigeración para compresas frías

Cómo preparar una compresa herbal

1. Selecciona las plantas adecuadas según la necesidad que quieras trabajar.
2. Prepara una infusión concentrada con las hierbas elegidas.
3. Sumerge un paño limpio en la infusión caliente.
4. Escurre ligeramente para evitar que gotee.
5. Aplica el paño directamente sobre la zona a tratar.
6. Puedes cubrir con otro paño seco para mantener el calor.
7. Deja actuar entre 15 y 30 minutos.
8. Repite el proceso si es necesario.

Compresas calientes o frías

- Compresas calientes: ayudan a relajar, mejorar la circulación y aliviar el dolor menstrual o la congestión pélvica.
- Compresas frías: útiles para inflamación, sensación de pesadez o molestias agudas. Para prepararlas, deja enfriar la infusión o coloca el paño húmedo en la nevera antes de aplicarlo.

 **EMPLASTO DE ARCILLA**

El emplasto de arcilla es un preparado sencillo y muy utilizado en el cuidado natural femenino. La arcilla tiene propiedades absorbentes, calmantes y remineralizantes que ayudan a aliviar la inflamación y a descongestionar la zona pélvica de manera suave.

Puede ser útil como apoyo en momentos de dolor menstrual, sensación de pesadez pélvica, síndrome premenstrual o inflamación abdominal.

Ingredientes:

- 2-3 cucharadas de arcilla verde o blanca (mejor de uso cosmético o terapéutico)
- Agua templada o infusión de plantas (caléndula, manzanilla o milenrama)
- Recipiente de vidrio o cerámica (evitar metal)
- Cuchara de madera
- Gasa o tela de algodón

Preparación:

1. Coloca la arcilla en el recipiente.
2. Añade poco a poco agua templada o infusión hasta obtener una pasta espesa.
3. Mezcla con cuchara de madera hasta que quede homogénea.
4. Extiende la pasta sobre la gasa o tela formando una capa de aproximadamente medio centímetro.

Cómo aplicarlo

1. Coloca el emplasto sobre el abdomen bajo (zona uterina).
2. Cubre con una tela seca.
3. Puedes dejarlo actuar entre 20 y 30 minutos.
4. Retira y limpia la zona con agua templada.
5. Descansa unos minutos después de la aplicación.



VAPORIZACIONES VAGINALES

Las vaporizaciones son un uso tradicional de las plantas para acompañar el útero y la zona pélvica. Deben utilizarse con precaución y siempre fuera del periodo menstrual y nunca en embarazo.

Cómo prepararlas:

1. Prepara una infusión concentrada.
2. Coloca el recipiente en el suelo.
3. Siéntate encima (sin contacto directo con el agua).
4. Cubre el cuerpo con una manta.
5. Mantén 10-15 minutos.

Indicadas para:

- Congestión pélvica
- Reglas irregulares
- Sensación de bloqueo uterino
- Amenorrea
- Sangrado escaso o abundante
- Dolor menstrual
- Miomas, endometriosis...

 **ACEITE HERBAL MACERADO**

Los aceites macerados permiten utilizar las plantas para masaje abdominal o pélvico, ayudando a relajar, activar la circulación y reducir molestias.

Cómo prepararlo:

1. Introduce la planta seca en un frasco de vidrio.
2. Cubre completamente con aceite vegetal (oliva, almendra).
3. Deja reposar 21 o 28 días (un ciclo lunar completo) en lugar oscuro.
4. Luego se filtra y se guarda en un recipiente siempre alejado de la luz solar directa y del calor para preservar y utilizar.

Cómo usarlo:

- Masaje abdominal suave
- Masaje zona lumbar
- Masaje pélvico externo

Indicada para:

- Dolor menstrual
- Síndrome premenstrual
- Baja libido
- Tensión uterina

REMEDIOS SEGÚN PATOLOGÍA



PLANTAS CON EFECTO HORMONAL

Regulan, equilibran o influyen en estrógeno, progesterona y eje hormonal femenino.
Reguladoras del ciclo y balance hormonal

- **Vitex agnus-castus (Sauzgatillo)** Regula prolactina, apoya la fase lútea y equilibra progesterona. Indicada en SPM, ciclos irregulares, luteinización deficiente.
- **Maca andina:** Adaptógena, reguladora del eje HPA–HPG, mejora energía, lívido y adaptación hormonal.
- **Salvia:** Rica en fitoestrogenos. Regula ciclos irregulares. Útil en perimenopausia, sofocos y sudores nocturnos.
- **Artemisa:** Regula el ciclo, estimula flujo menstrual en casos de amenorrea o hipomenorrea, apoya la ovulación y desbloquea energía estancada en la zona pélvica.

 PRECAUCIÓN: En patologías o tumores hormonodependientes. Consultar con un profesional para valorar su uso.

ANTIINFLAMATORIAS Y ANALGÉSICAS

- **Cúrcuma:** Antiinflamatoria potente. Apoyo en dolor pélvico crónico, síndrome premenstrual inflamatorio.
- **Harpagofito (Harpagophytum procumbens)** Antiinflamatorio profundo (uso más sistémico).
- **Sauce blanco (Salix alba)** Contiene salicina; analgésico natural similar a la aspirina
- **Manzanilla (Matricaria chamomilla)** Antiespasmódica suave, antiinflamatoria, relajante.
- **Jengibre (Zingiber officinale)** Tan eficaz como AINEs en estudios para aliviar dismenorrea primaria.

PLANTAS CON EFECTO DEPURATIVO, DETOX Y APOYO HEPÁTICO

- **Cardo mariano:** Regeneración hepática; favorece metabolización del estrógeno.
- **Diente de león:** Depurativo hepático y diurético suave. Regula digestión y retención de líquidos.
- **Boldo:** Depura hígado y mejora digestiones lentas
- **Ortiga verde (Urtica dioica)** ****Mineralizante****, depurativa y diurética. Apoya procesos inflamatorios crónicos

DEPURATIVAS/ANTIBACTERIANAS (CLAVE EN CANDIDIASIS, SIBO Y CARGA TÓXICA)

- **Tomillo:** Antimicrobiano potente, depurativo digestivo.
- **Orégano:** Antifúngico y antiparasitario natural. •
- **Pau d'Arco (Lapacho):** Antifúngico profundo, útil en candidiasis vaginal e intestinal.

DOLOR MENSTRUAL

Desde un abordaje integral, la dismenorrea puede estar relacionada con diferentes factores como la inflamación pélvica, el exceso de prostaglandinas, desequilibrios hormonales (especialmente dominancia estrogénica o déficit de progesterona), congestión hepática que dificulta la correcta eliminación hormonal, estrés y tensión del sistema nervioso, deficiencias nutricionales (magnesio, omega 3, hierro), alteraciones digestivas, o la presencia de patologías como endometriosis, miomas o adenomiosis.

También pueden influir aspectos emocionales y la desconexión con los ritmos naturales del cuerpo. Por ello, el abordaje del dolor menstrual debe ser global, incluyendo el trabajo antiinflamatorio, la regulación hormonal, el apoyo hepático y el cuidado del sistema nervioso. Es importante detectar el origen real para conseguir efectos reales. El uso de plantas nos pueden ayudar a relajar el útero y mejorar la circulación pélvica.

Teniendo en cuenta este abordaje integral, algunas de las plantas que nos pueden ayudar son:



Manzanilla (Matricaria chamomilla)

- Uso: infusión, emplastos
- Indicaciones: espasmos uterinos, inflamación, dolor
- Contraindicaciones: alergia a compuestas



Hinojo:

- Uso: infusiones
- Posología según EMA: en infusión 1.5-2.5gr de fruto en 125-250ml de agua, 3 veces al día.
- Indicaciones: espasmos uterinos, síndrome premenstrual con hinchazón abdominal, digestiones pesadas
- Contraindicaciones: Embarazo, endometriosis o patologías hormono dependientes (mama, ovario, endometrio) , evitar uso directo en bebés



Jengibre

- Uso: infusión o cápsulas, emplastos uterinos.
- Indicaciones: dolor, frío uterino, inflamación. Activa la circulación pélvica y uterina. • Potente antiinflamatorio y digestivo. • Alivia cólicos y dolor menstrual. • Favorece la detoxificación natural y el calor interno. • Refuerza la inmunidad y mejora la digestión hormonal.
- Contraindicaciones: sangrados abundantes, embarazo avanzado (en exceso puede estimular el útero). hipertensión grave. Precaución en gastritis, úlcera péptica o reflujo.



Hoja de frambueso

- Tonifica el útero
- Ayuda a reducir molestias premenstruales
- Posología: Una cucharada de postre por taza, 2-3 veces/día

Advertencias:

- Evitar en embarazo temprano (solo se usa en etapas específicas bajo supervisión)
- Precaución en mujeres con antecedentes de sangrados abundantes sin valoración
- No usar si hay riesgo de parto prematuro



Cacao puro:

- Uso: cacao puro al 100%, disuelto en agua caliente con especias (canela, cardamomo, chile). Polvo en licuados o bebidas: 1 cda/día. • Ritual de apertura del corazón: beber cacao consciente
- Indicaciones: Fase premenstrual y menstrual . Falta de energía o apatía. Desconexión emocional o baja libido. Estrés, ansiedad, tristeza cíclica. Deseo de conectar con el placer corporal o con la creatividad.
- Propiedades: Rico en magnesio, hierro y triptófano (precursor de serotonina). Estimula el sistema nervioso sin agitarlo; mejora el estado de ánimo y la energía. Favorece la liberación de endorfinas y el placer corporal. Aporta antioxidantes que mejoran la piel y la circulación.
- Contraindicaciones: alergia a compuestas, Hipertensión o taquicardia si se consume en exceso.



Cúrcuma:

- Usos: Batidos, comidas, infusiones, emplastos.
- Propiedades: Antiinflamatoria y antioxidante potente. Favorece la depuración hepática y la eliminación de estrógenos en exceso. Regenera tejidos uterinos y combate inflamación pélvica. Mejora la circulación y el metabolismo hormonal. Refuerza el sistema inmunitario.
- Indicaciones Síndrome premenstrual inflamatorio o doloroso. Cansancio hepático, digestiones lentas. Trastornos hormonales con exceso de estrógeno. Endometriosis o congestión uterina leve.
- Contraindicaciones Embarazo (en dosis elevadas). Obstrucción biliar severa. Tratamiento anticoagulante



EL TRUQUITO

Cuando aparece el dolor menstrual, el cuerpo nos está pidiendo calor, descanso y nutrición. Hay pequeños gestos naturales que pueden ayudarte a relajar el útero, reducir la inflamación y mejorar la circulación pélvica.

Calor en el útero, es uno de los remedios más eficaces para el dolor menstrual.

Relaja la musculatura uterina, mejora la circulación y reduce los espasmos.

Puedes usar:

- bolsa de semillas
- bolsa de agua caliente
- manta térmica
- baño caliente

Colócala sobre el abdomen bajo durante 20 minutos.

Emplasto natural para los dolores menstruales

Este preparado ayuda a relajar el útero y disminuir la inflamación.

Ingredientes

- 2 cucharadas de jengibre en polvo o rallado
- 2 cucharadas de arcilla roja o verde (opcional)
- Agua caliente
- Tela de algodón o gasa

Preparación

1. Mezcla el jengibre con un poco de agua caliente hasta formar una pasta.
2. Si usas arcilla, añádela y mezcla hasta conseguir textura cremosa.
3. Extiende la mezcla sobre la tela.
4. Coloca el emplasto sobre la parte baja del abdomen (zona uterina).
5. Deja actuar entre 15 y 20 minutos.
6. Retira y limpia la zona con agua tibia.
7. Puedes aplicar después calor seco para potenciar el efecto.

Este emplasto aporta calor profundo, mejora la circulación pélvica y ayuda a relajar la musculatura uterina de forma natural.

Un pequeño gesto... que puede marcar una gran diferencia en tus menstruaciones.

SANGRADO ABUNDANTE

El sangrado menstrual abundante no debe normalizarse, ya que puede ser una señal de que existe un desequilibrio hormonal, inflamatorio o estructural que necesita ser atendido. Cuando la **menstruación es muy intensa, con coágulos grandes, dura más de 5-6 días** o genera cansancio importante, es importante observar qué está ocurriendo en el cuerpo.

Desde una visión integral, las posibles causas más frecuentes son:

- Dominancia estrogénica (exceso relativo de estrógenos)
- Déficit de progesterona (fase lútea débil)
- Congestión hepática que dificulta la correcta eliminación hormonal
- Inflamación uterina o pélvica
- Miomas, pólipos o adenomiosis
- Endometriosis
- Alteraciones tiroideas
- Estrés crónico y desequilibrio del sistema nervioso
- Déficit nutricionales (hierro, vitamina C, vitamina K)
- Resistencia a la insulina
- Uso de DIU de cobre
- Alteraciones de la coagulación

El abordaje integral del sangrado abundante se basa en:

- Regular el equilibrio hormonal (especialmente progesterona)
- Reducir la inflamación uterina
- Apoyar la función hepática para metabolizar hormonas
- Nutrir el cuerpo para evitar anemia
- Regular el sistema nervioso y el estrés
- Mejorar la circulación pélvica
- Utilizar plantas con efecto hemostático y regulador

PLANTAS MEDICINALES PARA SANGRADO ABUNDANTE



Bolsa de pastor (Capsella bursa-pastoris)

- Acción: hemostática, reduce sangrado
- Uso: infusión o vapores
- Posología según EMA: 1-5gr para infusión, 2-4 veces al día.
- Indicada: durante menstruaciones abundantes
- Contraindicaciones: embarazo



Milenrama (Achillea millefolium)

- Acción: regula sangrado y tono uterino
- Uso: infusión o vapores. Infusión: posología según EMA (1-2gr) 3 veces/día
- Indicada: reglas abundantes con dolor
- Contraindicaciones: embarazo



Ortiga (Urtica dioica)

- Acción: remineralizante y antihemorrágica suave
- Uso: infusión o vaporización
- Indicada: sangrados abundantes con cansancio
- Beneficio: previene anemia



Frambuesa hoja (Rubus idaeus)

- Acción: tonificante uterino
- Uso: infusión
- Indicada: sangrados abundantes y debilidad uterina



EL TRUQUITO

Cuando el sangrado es abundante, uno de los recursos naturales más utilizados es trabajar con plantas con efecto regulador y tonificante uterino. Las vaporizaciones vaginales con plantas como la milenrama o la bolsa de pastor pueden ayudar a mejorar la circulación pélvica, favorecer el tono uterino y contribuir a regular el flujo cuando se realizan fuera del periodo de sangrado (*nunca durante la menstruación activa*).

Preparado para **vaporización uterina**:

- 1 cucharada de milenrama o bolsa de pastor
- 1 cucharada de ortiga
- 1 cucharada de caléndula
- 1 litro de agua

Hervir el agua, añadir las plantas y dejar infusionar durante 10 minutos. Colocar el preparado caliente (no hirviendo) en un recipiente adecuado y realizar la vaporización durante 10-15 minutos, manteniendo la zona pélvica cubierta para conservar el calor. Este tipo de práctica puede realizarse 1-2 veces por semana, preferiblemente después de la menstruación o justo los días previos.

Además, es importante recordar que cuando existe sangrado abundante **no basta con actuar solo sobre el síntoma**. Es fundamental regular el equilibrio hormonal, ya que muchas veces el origen se encuentra en una dominancia estrogénica, déficit de progesterona o alteraciones del eje hormonal. Para ello se emplean plantas con efecto regulador hormonal que deben seleccionarse según la historia clínica de cada mujer, su ciclo, su sintomatología y su terreno.

Este abordaje requiere siempre una valoración individualizada y una anamnesis previa para elegir las plantas más adecuadas y seguras en cada caso.

AMENORREA O SANGRADO ESCASO

La amenorrea es la ausencia de menstruación durante varios meses y es una señal clara de que el cuerpo está priorizando otras funciones antes que la reproducción. No es simplemente "no tener la regla", sino un mensaje del organismo que indica que algo necesita ser equilibrado.

Desde una visión integrativa, la amenorrea puede tener diferentes causas, y es importante identificarlas para poder abordarla correctamente.

- Estrés crónico y activación del eje cortisol
- Bajo peso o déficit nutricional
- Restricción calórica o dietas prolongadas
- Ejercicio físico intenso
- Déficit de grasa corporal
- Alteraciones tiroideas
- Síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- Hiperprolactinemia
- Desequilibrio del eje hipotálamo-hipófisis-ovario
- Post anticonceptivos hormonales
- Resistencia a la insulina
- Estrés emocional intenso
- Perimenopausia precoz
- Inflamación crónica
- Déficit de nutrientes clave (hierro, zinc, vitamina D, omega 3)

El cuerpo puede "apagar" la ovulación cuando percibe que no hay suficiente energía, seguridad o equilibrio para sostener un embarazo.

La amenorrea, **desde una mirada energética**, puede interpretarse como una señal de desconexión con la propia ciclicidad y con la energía femenina interna. El ciclo menstrual representa movimiento, creación y ritmo natural; cuando desaparece, simbólicamente puede reflejar un cuerpo que ha entrado en modo de protección, rigidez o exigencia excesiva, alejándose de los tiempos de descanso, escucha y nutrición emocional.

Esta desconexión puede aparecer en etapas de estrés, control, autoexigencia o dificultad para habitar lo femenino, y el cuerpo responde "silenciando" el ciclo como invitación a volver a la calma, al cuidado y a la reconexión con los propios ritmos internos.

En mi *programa 4 Lunas*, trabajamos esta desconexión de manera profunda, aprendiendo a reconectar con tu ciclo, comprender los mensajes de tu cuerpo y restaurar tu energía femenina desde un enfoque integrativo físico, emocional y energético. Si sientes que tu cuerpo te está pidiendo volver a tu ritmo natural, este proceso puede acompañarte paso a paso.

PLANTAS MEDICINALES PARA LA AMENORREA

Existen diversas plantas que, desde la fitoterapia tradicional, se han empleado para acompañar casos de ausencia de menstruación. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la amenorrea puede tener múltiples causas, como ya he comentado, y el uso de estas plantas debe **valorarse siempre de forma individualizada**.

La selección, dosis y momento de uso deben adaptarse a la historia clínica de cada mujer para evitar efectos no deseados.

Algunas de las plantas más conocidas en este contexto son:

Artemisa (Artemisia vulgaris)

Tradicionalmente considerada una planta con efecto emenagogo, utilizada para favorecer la activación del ciclo menstrual en situaciones relacionadas con estancamiento o baja circulación pélvica. No debe emplearse durante el embarazo y su uso requiere valoración previa.

Salvia

Se ha utilizado de forma tradicional por su acción moduladora sobre la actividad hormonal, especialmente en situaciones relacionadas con hipoestimulación hormonal. Su uso debe evaluarse con precaución y evitarse durante el embarazo y la lactancia.

Romero

Planta asociada al estímulo de la circulación, incluida la pélvica, y utilizada tradicionalmente cuando se sospecha un componente de estancamiento. No es adecuada en todos los casos y debe evitarse en determinadas situaciones como hipertensión no controlada.

Sauzgatillo (Vitex agnus-castus)

Conocido por su acción reguladora del eje hormonal, especialmente en alteraciones ovulatorias y déficit de progesterona. Su uso requiere especial precaución, ya que actúa sobre el sistema endocrino y debe ajustarse según la causa de la amenorrea. No debe utilizarse durante el embarazo.

Estas plantas se mencionan con fines informativos dentro de un enfoque educativo. La amenorrea siempre debe abordarse desde una valoración integral que tenga en cuenta el origen del desequilibrio, el estado nutricional, el sistema hormonal y el contexto emocional. Por ello, antes de emplear cualquier planta medicinal, es recomendable realizar una anamnesis completa y contar con la orientación de un profesional que pueda adaptar el tratamiento a cada caso.



EL TRUQUITO

Vaporización uterina para amenorrea

La vaporización uterina es una práctica tradicional utilizada para acompañar la ausencia de menstruación cuando existe una sensación de bloqueo o estancamiento pélvico. El calor suave junto con las propiedades de determinadas plantas puede ayudar a mejorar la circulación en la zona uterina, relajar la musculatura y favorecer el movimiento natural del ciclo.

Este preparado se utiliza especialmente en casos de **amenorrea funcional asociada a estrés, frío pélvico, tensión emocional o desequilibrios leves**, siempre dentro de un enfoque integral.

Plantas recomendadas

- Artemisa
- Romero
- Ortiga

Cómo prepararlo

1. Hervir 1 litro de agua.
2. Añadir 1 cucharada de artemisa, una cucharadita de romero y una de ortiga
3. Tapar y dejar reposar 5 minutos.
4. Colocar el recipiente en el suelo.

Cómo realizar la vaporización

- Sentarse encima del recipiente sin contacto directo con el agua
- Cubrir la zona con una manta para mantener el vapor
- Mantener durante 10-15 minutos
- Realizar en un ambiente tranquilo y cálido

Cuándo utilizarla

- Ausencia de menstruación funcional
- Sensación de frío uterino
- Bloqueo pélvico
- Ciclos irregulares

Frecuencia

- 1-2 veces por semana
- Durante 2-3 semanas antes de la posible menstruación

Precauciones

- No realizar durante embarazo
- No usar durante menstruación
- Evitar si hay infecciones activas
- Suspender si produce molestias

La vaporización uterina es más efectiva cuando se acompaña de descanso, calor abdominal, alimentación nutritiva y regulación del sistema nervioso, ayudando al cuerpo a recuperar su ritmo natural.

INFECCIONES VAGINALES

Las infecciones vaginales son uno de los desequilibrios más frecuentes en la mujer. Se manifiestan con síntomas como picor, escozor, flujo alterado, mal olor o molestias al orinar o durante las relaciones.

Desde una visión integrativa, no se consideran solo un problema local, sino una señal de que algo en el equilibrio interno del cuerpo se ha alterado. La microbiota vaginal, el sistema inmunitario, el equilibrio hormonal y el estado emocional influyen directamente en la salud vaginal.

Tipos más frecuentes de infecciones vaginales

Candidiasis vaginal

- Causa: proliferación del hongo *Candida*
- Síntomas: picor intenso, flujo blanco grumoso, irritación
- Factores asociados:
 - exceso de azúcares
 - antibióticos
 - estrés
 - alteración de la microbiota intestinal
 - bajada de defensas

Vaginosis bacteriana

- Causa: desequilibrio de bacterias vaginales
- Síntomas: flujo grisáceo, olor fuerte (tipo pescado)
- Factores asociados:
 - cambios hormonales
 - duchas vaginales
 - relaciones sexuales sin protección
 - alteración del pH vaginal

Tricomoniasis


- Causa: parásito (*Trichomonas vaginalis*)
- Síntomas: flujo espumoso, amarillo o verdoso, picor
- Transmisión: sexual

Clamidia

- Causa: bacteria *Chlamydia trachomatis*
- Síntomas (a menudo silenciosos):
 - flujo anormal
 - dolor pélvico
 - molestias al orinar
 - sangrado entre reglas
- Importante: puede ser asintomática
- Complicaciones:
 - enfermedad inflamatoria pélvica
 - infertilidad
 - dolor pélvico crónico
- Transmisión: sexual

Gonorrea

- Causa: bacteria *Neisseria gonorrhoeae*
- Síntomas:
 - flujo amarillento o verdoso
 - dolor al orinar
 - inflamación vaginal
 - dolor pélvico
- Complicaciones:
 - infección ascendente
 - infertilidad
 - enfermedad inflamatoria pélvica
- Transmisión: sexual

 **Importante:** La clamidia y la gonorrea requieren diagnóstico médico y tratamiento antibiótico. El abordaje natural puede acompañar, pero no sustituye el tratamiento indicado.

Infecciones mixtas o recurrentes

Muchas mujeres presentan cuadros repetitivos o combinados, donde coexisten:

- candida
- bacterias
- inflamación vaginal
- debilidad inmunitaria

Aquí es donde la mirada integrativa cobra más sentido.

Virus del Papiloma Humano (VPH)

- Causa: infección viral por el virus del papiloma humano que afecta la piel y mucosas, especialmente la zona genital y cervical.
- Síntomas:

En muchos casos no produce síntomas.

A veces pueden aparecer:

- verrugas genitales
 - cambios en el cuello uterino detectados en citología
 - molestias o irritación leve (no siempre)
- Factores asociados:
 - estrés prolongado
 - microbiota vaginal alterada
 - tabaquismo
 - uso prolongado de anticonceptivos hormonales
 - infecciones vaginales recurrentes
 - déficit nutricionales (ácido fólico, vitamina B12, zinc)
 - inflamación crónica

Desde un enfoque global, las infecciones vaginales pueden estar relacionadas con:

- Alteración de la microbiota intestinal (eje intestino-vagina)
- Disbiosis vaginal
- Exceso de azúcar o alimentación inflamatoria
- Uso de antibióticos o anticonceptivos hormonales
- Estrés y desequilibrio del sistema nervioso
- Desequilibrios hormonales
- Bajada del sistema inmunitario
- Inflamación crónica
- Tensión pélvica y desconexión corporal

Las infecciones recurrentes suelen indicar un terreno alterado que necesita ser restaurado.

Plantas que pueden ayudar como apoyo

(Información educativa – valorar cada caso de forma individual)

Caléndula

Acción: Antiinflamatoria, cicatrizante y calmante de la mucosa vaginal.

Indicaciones: Irritación vaginal, picor leve, molestias tras infección, mucosa sensibilizada

Usos

- Baños de asiento
- Lavados vulvares suaves
- Infusión calmante

Posología

- Infusión: 1 cucharada de flores secas por taza. Dejar reposar 10 minutos
- Usar templado en baño de asiento 10–15 minutos. 1 vez al día durante 5–7 días

Contraindicaciones

- Alergia a plantas de la familia Asteráceas
- Evitar lavados vaginales internos frecuentes
- No usar en heridas profundas sin valoración

Tomillo

Acción: Antibacteriana y antifúngica natural.

Indicaciones: Candidiasis vaginal leve, Vaginosis bacteriana leve, Flujo con mal olor, Infecciones recurrentes (como apoyo)

Usos

- Lavados externos
- Baños de asiento
- Infusión oral (apoyo antimicrobiano)

Posología

- Uso externo: 1 cucharada por taza. Hervir 5 minutos. Dejar templar
- Baño de asiento 10 minutos. 1 vez al día durante 3–5 días

Contraindicaciones

- No usar en embarazo sin supervisión
- Evitar uso prolongado
- Puede resultar irritante si está muy concentrado
- No realizar duchas vaginales internas

 **Salvia**

Acción: Antimicrobiana y reguladora del pH vaginal.

Indicaciones: Flujo abundante, Vaginosis leve, Desequilibrio del pH, Humedad vaginal persistente

Usos

- Baños de asiento
- Lavados externos suaves

Contraindicaciones

- Evitar en embarazo
- Evitar en lactancia prolongada
- No usar de forma continuada
- No indicada en sequedad vaginal

 **Manzanilla**

Acción: Calmante, antiinflamatoria y suavemente antiséptica.

Indicaciones: Picor vaginal. Irritación. Molestias tras infección. Vulva sensible

Usos

- Baños de asiento
- Compresas calmantes
- Lavados externos

Contraindicaciones

- Alergia a Asteráceas
- Evitar lavados internos frecuentes
- Usar infusión suave (no concentrada)

 **Árbol del té**

Acción: Potente antifúngico y antibacteriano.

Indicaciones: Candidiasis recurrente. Infecciones vaginales leves externas. Picor con sospecha fúngica

Usos

- Aplicación externa siempre diluido (ver ovúlos vaginales)
- Añadir al baño de asiento

Contraindicaciones

- Nunca usar puro directamente
- No introducir dentro de la vagina
- Evitar en embarazo
- Suspender si irrita
- No usar en mucosa muy sensible

 **Ajo**

Acción: Antimicrobiano y antifúngico natural.

Indicaciones: Candidiasis recurrente. Infecciones repetitivas. Disbiosis intestinal asociada

Usos

- Consumo oral en crudo
- Incorporado en la alimentación

Posología

- 1 diente de ajo crudo al día: Preferiblemente triturado y reposado 10 minutos. Durante 7–10 días
- Ovulos vaginales

Contraindicaciones

- Evitar si hay gastritis
- Precaución con anticoagulantes
- Puede causar molestias digestivas
- No introducir vaginalmente

Las infecciones vaginales **no deberían abordarse únicamente tratando el síntoma.**

Para lograr resultados duraderos es importante realizar una valoración previa e individualizada, ya que detrás de las infecciones recurrentes suele haber un desequilibrio más profundo: disbiosis intestinal, sobrecarga tóxica, alteraciones hormonales, debilidad del sistema inmune o un sistema nervioso en estado de estrés mantenido.

Por ello, el enfoque más efectivo es un abordaje integrativo que combine plantas medicinales con nutrición antiinflamatoria, regulación emocional, apoyo del sistema nervioso y fortalecimiento del sistema inmune, adaptado a cada mujer y a su historia clínica.

Si deseas un plan estratégico con un abordaje integral y personalizado para tratar infecciones recurrentes desde la raíz, puedes escribirme y estaré encantada de orientarte y acompañarte en tu proceso



EL TRUQUITO

Óvulos vaginales naturales de aceite de coco y árbol del té

El aceite de coco tiene propiedades antifúngicas gracias a su contenido en ácido caprílico y ácido láurico, mientras que el aceite esencial de árbol del té destaca por su acción antimicrobiana y antifúngica. Combinados, pueden ayudar como apoyo en casos leves de candidiasis vaginal.

Importante: no sustituye tratamiento médico y siempre debe usarse con precaución, ya que los aceites esenciales pueden irritar la mucosa si no se diluyen correctamente.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de coco virgen extra
- 1 gota de aceite esencial de árbol del té (máximo 1-2 gotas)
- Molde pequeño de silicona o guantes sin polvo

Preparación

1. Derrite el aceite de coco al baño maría (sin calentar en exceso).
2. Añade 1 gota de aceite esencial de árbol del té.
3. Mezcla bien para que quede homogéneo.
4. Vierte la mezcla en moldes pequeños. Si usas guantes introducir en cada dedo (el tamaño de la uña)-cortar y cerrar con hilo.
5. Introduce en el congelador durante 30-60 minutos hasta que solidifique.
6. Conserva los óvulos en la nevera para mantener su consistencia.

Uso

- Introducir 1 óvulo por la noche antes de dormir
- Durante 3-5 días consecutivos
- Usar protector diario, ya que el aceite se derrite

Precauciones

- No usar en embarazo
- Suspender si aparece irritación
- No usar en infecciones bacterianas sin valoración
- Evitar en mucosas muy sensibles

SEQUEDAD VAGINAL

La sequedad vaginal es una sensación de falta de lubricación natural en la vagina que puede acompañarse de picor, irritación, molestias en las relaciones sexuales o sensación de tirantez.

Es un síntoma frecuente en muchas etapas de la vida de la mujer, y no solo aparece en la menopausia.

Desde una visión integrativa, la sequedad vaginal no se entiende únicamente como un problema local, sino como una señal de desequilibrio hormonal, inflamatorio o emocional.

Síntomas más comunes

- Sensación de sequedad o tirantez
- Picor o escozor vaginal
- Molestias en las relaciones sexuales
- Irritación o inflamación vaginal
- Flujo vaginal escaso
- Mayor predisposición a infecciones

Causas frecuentes de sequedad vaginal

Disminución de estrógenos

Los estrógenos favorecen la hidratación y elasticidad de la mucosa vaginal. Cuando disminuyen, aparece sequedad.

Puede ocurrir en:

- Perimenopausia y menopausia
- Postparto y lactancia
- Amenorrea
- Estrés prolongado
- Déficit ovulatorio

Estrés y sistema nervioso alterado

El estrés crónico reduce la lubricación vaginal al activar el sistema simpático y disminuir la respuesta sexual y la irrigación pélvica.

Anticonceptivos hormonales

Algunos pueden disminuir la lubricación vaginal al suprimir la ovulación.

Medicación

Antidepresivos, antihistamínicos o algunos tratamientos hormonales pueden favorecer la sequedad.

Inflamación vaginal o infecciones recurrentes

La mucosa se vuelve más sensible y menos hidratada.

Microbiota vaginal alterada

Un desequilibrio del ecosistema vaginal afecta la hidratación natural.

Desconexión corporal y tensión pélvica

La falta de irrigación sanguínea en la pelvis también influye.

Plantas y remedios naturales que pueden ayudar

Aloe vera

Propiedades Hidratante y regenerador de la mucosa, calmante y antiinflamatorio, favorece la reparación del tejido vaginal

Indicaciones:

- Sequedad vaginal
- Irritación vaginal leve
- Molestias tras relaciones
- Recuperación de mucosa sensibilizada

Usos

- Aplicación externa: gel puro de aloe (sin aloína) en la zona vulvar

Contraindicaciones

- Evitar si hay infección vaginal activa
- No usar en embarazo sin valoración
- Asegurar que el gel esté libre de la parte amarilla (aloína irritante)

Caléndula

Propiedades: Antiinflamatoria, cicatrizante de mucosas, calmante y regeneradora

Indicaciones

- Irritación vaginal
- Picor leve
- Sequedad vaginal
- Molestias tras infecciones

Usos

- Baños de asiento con infusión de caléndula
- Aceite de caléndula aplicado externamente
- Lavados vulvares suaves

Contraindicaciones

- Evitar si hay alergia a plantas de la familia Asteráceas
- No realizar lavados vaginales internos frecuentes
- Evitar en heridas profundas sin supervisión

Malva

Propiedades: Emoliente e hidratante, rica en mucílagos protectores, calmante de mucosas

Indicaciones

- Sequedad vaginal
- Irritación
- Sensación de quemazón
- Vulva sensible

Usos

- Infusión para baños de asiento
- Compresas tibias con infusión
- Lavados externos suaves

Aceite de coco

Propiedades: Hidratante natural, protector de la mucosa vaginal, ligera acción antimicrobiana, calmante

Indicaciones

- Sequedad vaginal
- Molestias durante relaciones
- Irritación leve
- Cuidado íntimo diario

Usos

- Aplicación externa en pequeña cantidad
- Puede utilizarse como lubricante natural ocasional
- Hidratación vulvar nocturna

Contraindicaciones

- No usar con preservativos de látex (puede dañarlos)
- Usar siempre aceite virgen ecológico

Aceite de onagra

Propiedades: Rico en ácido gamma-linolénico (GLA), apoya equilibrio hormonal, mejora hidratación de mucosas, reduce inflamación

Indicaciones

- Sequedad vaginal asociada a cambios hormonales
- Síndrome premenstrual
- Desequilibrios hormonales leves
- Menopausia

Usos

- Vía oral (cápsulas)
- Uso continuado durante varios ciclos
- Puede combinarse con omega 3

Contraindicaciones

- Evitar en embarazo sin supervisión
- Precaución si se toman anticoagulantes
- Evitar en epilepsia
- No usar como tratamiento único en desequilibrios hormonales importantes



EL TRUQUITO

Óvulos vaginales naturales de aceite de coco

Aquí puedes usar los mismos ovulos que te he enseñado en el truquito anterior pero únicamente con aceite de coco. La preparación es la misma.

Óvulos vaginales de Aloe Vera

Los óvulos de Aloe vera son un preparado natural utilizado tradicionalmente para hidratar, calmar y favorecer la regeneración de la mucosa vaginal. Pueden ser útiles como apoyo en casos de sequedad vaginal, irritación o tras infecciones, siempre desde un uso puntual y respetuoso.

Ingredientes

- 1 hoja fresca de aloe vera o Gel de aloe vera puro (sin alcohol ni conservantes)
- Molde o guante

Preparación

1. Lava bien la hoja de aloe vera. Déjala en agua para que suelte la sustancia amarilla que se llama aloina por lo menos unas 8h.
2. Ábrela longitudinalmente y extrae el gel transparente del interior.
3. Tritura el gel hasta obtener una textura homogénea. Pasar por un colador.
4. Coloca el gel en pequeños moldes o en los dedos de guante
5. Introduce en el congelador hasta que solidifique.

Cómo utilizarlos

- Introducir 1 óvulo por la noche antes de dormir
- Dejar actuar durante toda la noche
- Utilizar durante 3-5 días seguidos como máximo
- Colocar un protector de algodón si es necesario

Cuándo pueden ser útiles

- Sequedad vaginal
- Irritación vaginal
- Después de infecciones vaginales
- Apoyo regenerador de mucosa
- Como complemento en desequilibrios vaginales

Precauciones

- Utilizar siempre aloe fresco y limpio
- Suspender si produce escozor o irritación
- No usar durante embarazo sin supervisión
- No utilizar si hay sangrado vaginal
- Evitar uso prolongado

Este preparado está pensado como apoyo local y suave. Si las molestias persisten o se repiten, es importante valorar el origen del desequilibrio y realizar un abordaje integral.

BAJA LIBIDO

La baja libido se refiere a la disminución del deseo sexual. Puede manifestarse como falta de interés por las relaciones, dificultad para excitarse o desconexión con el placer.

Es importante entender que el deseo sexual femenino no depende solo de las hormonas. Está profundamente influenciado por el estado emocional, el sistema nervioso, la energía vital y la conexión con el cuerpo.

Desde una mirada integrativa, la baja libido no es un problema aislado, sino una señal de desequilibrio físico, hormonal o emocional.

Señales de baja libido

- Falta de deseo sexual
- Dificultad para excitarse
- Sequedad vaginal
- Menor sensibilidad
- Desconexión corporal
- Falta de fantasía o interés
- Sensación de cansancio o apatía

Causas frecuentes de baja libido

Desequilibrios hormonales

El deseo sexual está influido por:

- Estrógenos
- Progesterona
- Testosterona
- Cortisol

Puede disminuir en:

- Estrés prolongado
- Amenorrea
- Perimenopausia
- Postparto
- Déficit ovulatorio

Estrés y sistema nervioso

Cuando el cuerpo está en modo supervivencia, prioriza funciones básicas y reduce el deseo sexual.

El exceso de cortisol disminuye:

- lubricación
- excitación
- deseo

Cansancio físico y mental

La fatiga crónica reduce la energía vital disponible para la sexualidad.

Medicación

Algunos antidepresivos (como los ISRS), anticonceptivos hormonales o ansiolíticos pueden disminuir la libido

Desconexión corporal

La falta de contacto con el cuerpo y la pelvis reduce la sensibilidad.

Relación con la energía femenina

La libido también está vinculada a:

- creatividad
- placer
- conexión emocional
- seguridad

Plantas que pueden ayudar como apoyo

Maca

Acción: Adaptógena, reguladora del eje hormonal y energizante.

Indicaciones: Fatiga física o mental. Libido baja. Estrés prolongado. Desequilibrios hormonales leves. Apoyo en fertilidad

Uso

- Polvo en alimentación (batidos, yogur, bebidas vegetales)
- Cápsulas o extracto

Posología

- Polvo: 1 cucharadita al día (3–5 g). Comenzar con dosis baja y aumentar progresivamente. Preferiblemente por la mañana

Contraindicaciones

- Precaución en insomnio o ansiedad intensa
- Evaluar en síndrome de ovario poliquístico (según caso)
- Evitar en hipertiroidismo sin supervisión
- Suspender si genera nerviosismo

Damiana

Acción: Afrodisíaco suave, relajante del sistema nervioso y estimulante ligero.

Indicaciones: Libido baja relacionada con estrés. Cansancio emocional. Falta de deseo sexual. Tensión nerviosa

Uso

- Infusión
- Extracto o cápsulas

Posología

- Infusión: 1 cucharadita por taza. 1 taza al día, preferiblemente por la tarde

Contraindicaciones

- Evitar en embarazo
- No usar en dosis altas
- Precaución en ansiedad intensa
- Evitar uso prolongado sin descansos

Ginseng

Acción: Estimulante adaptógeno, mejora energía y vitalidad.

Indicaciones: Cansancio crónico. Baja libido por fatiga. Estrés prolongado. Falta de energía

Uso

- Cápsulas
- Extracto
- Infusión suave

Posología

- Según extracto comercial: Preferiblemente por la mañana. Usar en ciclos de 3–4 semanas
- Según EMA: Decocción 1-2gr en 150 ml de agua 2-3 veces al día.
- En polvo: 250mg, 1-8 veces al día; o 1200mg, 1 vez al día (dosis diaria 600-2000mg)

Contraindicaciones

- Evitar en hipertensión no controlada
- No usar en ansiedad o nerviosismo
- Evitar en insomnio
- No combinar con estimulantes (café en exceso)
- Evitar en embarazo

Tribulus terrestris

Acción: Apoya la producción hormonal y mejora la libido.

Indicaciones: Libido baja. Desequilibrio hormonal leve. Fatiga sexual. Apoyo en fertilidad

Uso

- Cápsulas o extracto
- Tópico: Lavados, compresas

Posología:

- Decocción (semillas, al 2-3%): 100-150ml preferiblemente en ayunas.

Contraindicaciones

- Evitar en embarazo
- Precaución en SOP (según caso)
- No usar en patologías hormonales sin supervisión
- Suspender si aparecen molestias digestivas
- Paciente con hepatopatías y nefropatías.

Shatavari

Acción: Adaptógeno femenino, equilibrador hormonal y nutritivo de la mucosa.

Indicaciones: Sequedad vaginal. Libido baja. Desequilibrio hormonal leve. Apoyo en fertilidad.

Menopausia

Uso

- Polvo
- Cápsulas
- Extracto

Posología

- Polvo: 1 cucharadita al día. Preferiblemente en bebida vegetal tibia. Uso continuado durante varios ciclos

Contraindicaciones

- Evitar en exceso de estrógenos
- Precaución en patologías hormonodependientes
- Evitar en embarazo sin supervisión
- Suspender si causa molestias digestivas



EL TRUQUITO

Elixir natural para despertar la libido femenina

Este preparado combina plantas adaptógenas y afrodisíacas suaves que ayudan a aumentar la energía, mejorar la circulación y reconectar con el deseo de forma natural.

Ingredientes

- 1 cucharadita de maca en polvo
- 1 cucharadita de cacao puro (sin azúcar)
- 1 taza de bebida vegetal caliente (almendra o avena sin gluten)
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de miel cruda (opcional)

Preparación

1. Calienta la bebida vegetal sin que llegue a hervir.
2. Añade la maca y el cacao.
3. Incorpora la canela y el jengibre.
4. Mezcla bien hasta que quede homogéneo.
5. Endulza con miel si lo deseas.

Cómo tomarlo

- 1 vez al día, preferiblemente por la mañana o media tarde
- Durante varias semanas para notar efecto
- Ideal como ritual consciente de conexión contigo misma

¿Por qué funciona?

Maca → aumenta energía, regula el eje hormonal y favorece la libido

Cacao → mejora el estado de ánimo y la circulación

Canela y jengibre → activan la circulación pélvica

Bebida vegetal → aporta base nutritiva y digestiva

Truquito extra

Más allá del preparado, hay algo esencial: *La libido no se "activa", se permite.*

Puedes acompañar este elixir con:

- respiración uterina
- movimiento de caderas
- contacto consciente con tu cuerpo

Precauciones

- Evitar maca en casos de patologías hormonodependientes sin supervisión
- Ajustar en caso de problemas digestivos
- Valorar cada caso de forma individual

SINDROME PREMENSTRUAL

El síndrome premenstrual (SPM) es el conjunto de síntomas físicos, emocionales y mentales que aparecen en los días previos a la menstruación, generalmente durante la fase lútea del ciclo (después de la ovulación).

Muchas mujeres experimentan irritabilidad, hinchazón, cansancio, sensibilidad mamaria o cambios de humor. Aunque es frecuente, no debería vivirse como algo "normal" que hay que soportar, sino como una señal de que el cuerpo necesita equilibrio.

Síntomas más comunes

- Irritabilidad o cambios emocionales
- Ansiedad o tristeza
- Hinchazón abdominal
- Retención de líquidos
- Dolor mamario
- Cansancio
- Antojos de dulce
- Dolor de cabeza
- Dificultad para dormir

¿Por qué se produce el síndrome premenstrual?

Desde un punto de vista fisiológico, el SPM está relacionado con los cambios hormonales que ocurren después de la ovulación, especialmente con el equilibrio entre estrógenos y progesterona.

Puede aparecer cuando hay:

- Déficit de progesterona
- Exceso relativo de estrógenos
- Inflamación crónica
- Estrés y cortisol elevado
- Alteración del hígado (encargado de metabolizar hormonas)
- Déficit de magnesio y nutrientes
- Alteración de la microbiota intestinal
- Retención de líquidos
- Sensibilidad del sistema nervioso

Desde la mirada integrativa, el síndrome premenstrual también refleja la necesidad de disminuir el ritmo, descansar y escuchar la fase premenstrual, que naturalmente invita a la introspección.

Plantas que pueden ayudarnos

Sauzgatillo (Vitex agnus-castus)

Acción: Regulador del eje hormonal femenino. Apoya la producción fisiológica de progesterona y ayuda a equilibrar el ciclo.

Indicaciones

- Síndrome premenstrual (SPM)
- Irritabilidad premenstrual
- Dolor mamario cíclico
- Ciclos irregulares
- Insuficiencia lútea
- Spotting premenstrual

Uso

- Extracto seco en cápsulas
- Extracto líquido
- Comprimidos estandarizados

Posología

- Seguir dosis del fabricante (habitualmente 20–40 mg extracto estandarizado/día).
- Tintura: (1:5, etanol 68–70%) 165mg/1 vez al día
- Uso continuado durante al menos 3 meses para valorar efectos
- Seguir recomendaciones de un profesional

Contraindicaciones / advertencias

- No usar durante embarazo ni lactancia
- Evitar si se toman anticonceptivos hormonales (puede interferir)
- Precaución con tratamientos hormonales
- Precaución si se toman antipsicóticos o fármacos dopaminérgicos
- Puede tardar varias semanas en hacer efecto
- Suspender si aparecen alteraciones del ciclo no habituales

Melisa

Acción: Calmante del sistema nervioso, ansiolítica suave y relajante.

Indicaciones: Ansiedad premenstrual. Irritabilidad. Tensión emocional. Alteraciones del sueño en fase lútea. SPM con componente nervioso

Uso

- Infusión
- Extracto líquido
- Cápsulas

Posología

- Infusión: 1 cucharadita por taza. 1–2 tazas al día. Preferiblemente por la tarde o noche

Contraindicaciones / advertencias

- Precaución en personas con hipotiroidismo (puede disminuir función tiroidea en dosis altas)
- Puede potenciar efecto sedante si se combina con ansiolíticos o hipnóticos
- Evitar dosis altas durante embarazo sin supervisión
- Puede causar somnolencia

Hoja de frambueso

Acción: Tónico uterino suave, ayuda a regular la musculatura uterina y reducir molestias premenstruales.

Indicaciones: Molestias premenstruales. Dolor menstrual leve. Preparación uterina. Apoyo en fertilidad. Ciclos con tensión uterina

Uso

- Infusión
- Mezclas de plantas para fase lútea

Posología

- Infusión: 1 cucharada por taza. 1-2 tazas al día

Contraindicaciones / advertencia

- Evitar en embarazo temprano (solo bajo supervisión)
- Precaución en mujeres con sangrados abundantes sin valoración previa
- No usar si hay riesgo de parto prematuro
- Suspender si aumenta el sangrado menstrual

Diente de león

Acción: Depurativo hepático suave y diurético natural. Favorece el metabolismo hormonal y reduce retención de líquidos.

Indicaciones

- Retención de líquidos premenstrual
- Sensación de hinchazón
- Congestión mamaria
- Apoyo hepático en SPM
- Síntomas relacionados con exceso estrogénico

Uso

- Infusión de hoja o raíz
- Extracto líquido
- Cápsulas

Posología

- Infusión: 1 cucharadita por taza. 1-3 tazas al día

Contraindicaciones / advertencias

- Evitar en obstrucción biliar
- Precaución en personas con cálculos biliares
- Puede aumentar el efecto de diuréticos
- Precaución si se toman anticoagulantes
- Evitar si hay alergia a Asteráceas



EL TRUQUITO

Baño de pies relajante con sales de Epsom y vinagre

Este baño de pies es un remedio sencillo y natural para relajar el sistema nervioso, favorecer el descanso nocturno y apoyar los procesos naturales de depuración del organismo. Puede incorporarse como ritual de autocuidado al final del día, especialmente en momentos de estrés, cansancio o sobrecarga.

¿Por qué puede beneficiar?

Las sales de Epsom aportan magnesio, un mineral que contribuye a relajar la musculatura y el sistema nervioso, ayudando a disminuir la tensión acumulada y facilitando un descanso más profundo.

El vinagre, especialmente el de manzana, se utiliza tradicionalmente para estimular la circulación y favorecer el drenaje, lo que puede contribuir a aliviar la sensación de pesadez y apoyar los procesos naturales de eliminación.

El agua tibia, además, induce un efecto calmante general y favorece la relajación antes de dormir.

Desde un enfoque tradicional, los baños de pies nocturnos ayudan a "bajar" la actividad mental, relajar el cuerpo y preparar el organismo para el descanso.

Cómo prepararlo

- 2 cucharadas de sales de Epsom
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Agua tibia

Añadir los ingredientes a un recipiente con agua tibia, remover y sumergir los pies durante 15-20 minutos. Secar sin aclarar.

Cuándo utilizarlo

- Por la noche, antes de dormir
- En periodos de estrés o tensión
- Cuando haya sensación de cansancio o sobrecarga
-

Este ritual favorece la relajación profunda y el descanso. De manera secundaria, al ayudar a disminuir la tensión y mejorar la circulación, también puede contribuir a aliviar molestias asociadas al síndrome premenstrual, como irritabilidad, hinchazón o malestar general.

BOTIQUÍN PARA FERTILIDAD NATURAL

La fertilidad no depende solo de la ovulación. Es el resultado de un equilibrio entre el sistema hormonal, el sistema nervioso, la salud digestiva, el hígado y el estado emocional.

Las plantas pueden ayudar a acompañar este proceso de forma suave, apoyando el ciclo menstrual y favoreciendo un entorno más saludable para la concepción.

Este botiquín está pensado como un apoyo natural, respetando los tiempos del cuerpo y acompañando cada fase del ciclo.

Plantas que apoyan el ciclo

Algunas plantas pueden ayudar a regular el ciclo menstrual y favorecer el equilibrio hormonal:

- **Frambueso:** tonificante uterino y regulador suave
- **Ortiga:** remineralizante y nutritiva
- **Milenrama:** reguladora del ciclo
- **Salvia:** apoyo hormonal suave
- **Melisa:** reguladora del sistema nervioso
- **Sauzgatillo** (uso supervisado): apoyo ovulación y fase lútea

Estas plantas pueden utilizarse según la fase del ciclo para acompañar el proceso natural.

La fertilidad es un proceso complejo en el que intervienen múltiples factores, y no depende únicamente del sistema reproductivo. El estrés crónico, la desregulación del sistema nervioso, los desequilibrios hormonales, la inflamación, la disbiosis intestinal, la sobrecarga de tóxicos, la nutrición inadecuada, la falta de descanso o incluso los bloqueos emocionales pueden interferir en la ovulación, la calidad ovocitaria y la implantación.

Por ello, el abordaje de la fertilidad requiere una mirada mucho más amplia e integrativa, que tenga en cuenta a la mujer en su totalidad.

En este camino, **conectar con la ciclicidad** se convierte en una herramienta fundamental, ya que el ciclo menstrual es un reflejo de la salud hormonal y una guía para comprender qué está ocurriendo en el cuerpo en cada fase. A través del registro y la observación consciente del ciclo, es posible identificar patrones, detectar desequilibrios y acompañar de forma más respetuosa el proceso de búsqueda de embarazo.

En mi ***guía sobre ciclicidad*** encontrarás información práctica para comenzar a trabajar con tu diagrama menstrual, aprender a interpretar tu ciclo y gestionar cada fase como una herramienta de autoconocimiento y apoyo a tu fertilidad.

Infusión fase folicular (desde menstruación hasta ovulación)

Durante la fase folicular el cuerpo se prepara para la ovulación. Es un buen momento para nutrir, remineralizar y apoyar el desarrollo folicular.

Ingredientes

- 1 cucharadita de ortiga
- 1 cucharadita de frambueso
- 1 taza de agua

Preparación

1. Hervir el agua.
2. Añadir las plantas.
3. Tapar y dejar reposar 10 minutos.
4. Colar y beber templada.

Cómo tomar

- 1 taza al día
- Desde final de la menstruación hasta ovulación

Beneficios

- Nutre el cuerpo
- Apoya el desarrollo folicular
- Aporta minerales importantes

Infusión fase lútea (después de la ovulación)

La fase lútea requiere estabilidad hormonal y apoyo del sistema nervioso.

Ingredientes

- 1 cucharadita de melisa
- 1 cucharadita de frambueso
- 1 taza de agua

Preparación: Igual que la anterior.

Cómo tomar

- 1 taza al día
- Desde ovulación hasta menstruación

Beneficios

- Apoya la progesterona de forma indirecta
- Calma el sistema nervioso
- Favorece la implantación

MENOPAUSIA

La menopausia es una etapa fisiológica en la vida de la mujer que marca el final de la menstruación y la transición hacia un nuevo equilibrio hormonal. No es una enfermedad, sino un proceso natural que cada mujer vive de manera diferente.

Durante esta fase, la disminución progresiva de estrógenos y progesterona puede generar distintos síntomas. La intensidad dependerá de factores como el estilo de vida, el estrés, la alimentación, la salud digestiva y el equilibrio emocional.

Las plantas medicinales pueden ser grandes aliadas para acompañar este momento de forma suave y respetuosa, ayudando al cuerpo a adaptarse a los cambios.

Síntomas más comunes de la menopausia

- Sofocos y sensación de calor repentina
- Sudoración nocturna
- Sequedad vaginal
- Cambios en el estado de ánimo
- Irritabilidad o ansiedad
- Insomnio
- Cansancio
- Disminución de la libido
- Dolores articulares
- Dificultad para concentrarse
- Aumento de peso o cambios metabólicos
-

No todas las mujeres presentan todos los síntomas, y muchas veces estos aparecen de forma gradual durante la perimenopausia.

Plantas útiles para la menopausia

Salvia

Propiedades: Reguladora hormonal suave y útil para sofocos.

Indicada para

- Sofocos
- Sudoración nocturna
- Cambios hormonales

Cómo usarla

- Infusión (1-2 tazas al día)
- Extracto (supervisado)

Advertencias

- Evitar en embarazo y lactancia
- No usar en dosis altas prolongadas
- Precaución en mujeres con patologías hormonodependientes (consultar)

Cimicífuga

Propiedades: Reguladora de síntomas vasomotores.

Indicada para

- Sofocos intensos
- Insomnio
- Irritabilidad

Cómo usarla

- Extracto alcoholico estandarizado según ESCOP: 40-140mg/día, via oral.

Advertencias

- No usar sin supervisión prolongada
- Evitar en enfermedad hepática
- Consultar si hay antecedentes de cáncer hormonodependiente

Trébol rojo

Propiedades: Rico en fitoestrógenos naturales.

Indicada para

- Sofocos
- Sequedad vaginal
- Apoyo óseo

Cómo usarlo

- Infusión 5-10mg por taza. Dividir la toma en 2 tomas (mañana y noche) Requiere uso prolongado para ver resultados.
- Extracto

Advertencias

- Precaución en antecedentes de cáncer hormonodependiente
- No combinar con terapia hormonal sin supervisión

 **Melisa**

Propiedades: Calmante del sistema nervioso.

Indicada para

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Insomnio

Cómo usarla

- Infusión por la tarde-noche

Advertencias

Generalmente bien tolerada.

 **Lavanda**

Propiedades: Relajante y equilibrante emocional.

Indicada para

- Estrés
- Insomnio
- Cambios de humor

Cómo usarla

- Infusión
- Baños relajantes
- Aceite de masaje

Advertencias

Uso suave.



EL TRUQUITO

Aceite relajante para menopausia

El masaje abdominal o en la zona lumbar ayuda a relajar el cuerpo y mejorar el bienestar.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de almendras o oliva
- 1 cucharada de aceite macerado de lavanda o caléndula
- 1 gota de aceite esencial de lavanda (opcional)

Preparación: Mezclar todos los ingredientes en un frasco de vidrio.

Cómo usar

- Aplicar en abdomen bajo o zona lumbar
- Realizar masaje suave
- Preferiblemente por la noche

Beneficios

- Relaja el sistema nervioso
- Reduce tensión corporal
- Favorece el descanso

Baño calmante para el sistema nervioso

Este baño ayuda a relajar el cuerpo, mejorar el sueño y disminuir la irritabilidad.

Ingredientes

- 1 cucharada de lavanda
- 1 cucharada de manzanilla
- 1 litro de agua

Preparación

1. Preparar una infusión concentrada.
2. Dejar reposar 10 minutos.
3. Colar y añadir al agua del baño o a un recipiente para baño de pies.

Cómo usar

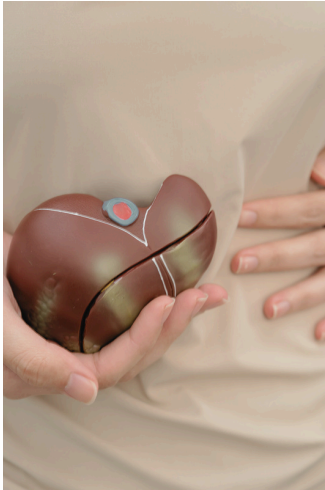
- Baño de pies durante 15-20 minutos o Añadir al agua del baño corporal

Beneficios

- Relaja el sistema nervioso
- Reduce ansiedad
- Mejora el sueño
- Disminuye la intensidad de los sofocos nocturnos

RECETAS PRÁCTICAS DE AUTOCAUIDADO FEMENINO





1. Detox hepático con aceite de ricino

Ingredientes

- Aceite de ricino
- Tela de algodón o gasa
- Bolsa de agua caliente

Cómo prepararlo y usarlo

1. Empapa la tela con aceite de ricino.
2. Colócala sobre el abdomen bajo.
3. Cubre con una tela seca.
4. Aplica calor con bolsa térmica.
5. Mantén durante 20-30 minutos.



2. Baño de asiento con caléndula

Ingredientes

- 1 cucharada de caléndula
- 1 cucharada de manzanilla
- 1 litro de agua

Preparación

1. Preparar una infusión concentrada.
2. Dejar templar.
3. Verter en un recipiente.

Cómo usar

- Sentarse 10-15 minutos
- Secar sin frotar



3. Aceite íntimo hidratante

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de coco
- 1 cucharada aceite de almendras
- 1 cucharadita aceite de caléndula

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un frasco limpio.

Cómo usar

- Aplicar pequeña cantidad externa
- Preferiblemente por la noche

4. Compresas calientes uterinas

Ingredientes

- Infusión de manzanilla
- Jengibre fresco rayado
- Tela de algodón

Cómo usar

1. Infusionar la manzanilla y el jengibre.
2. Empapar la tela en la infusión templada.
3. Colocar sobre abdomen bajo.
4. Cubrir con bolsa de calor.
5. Mantener 20 minutos.

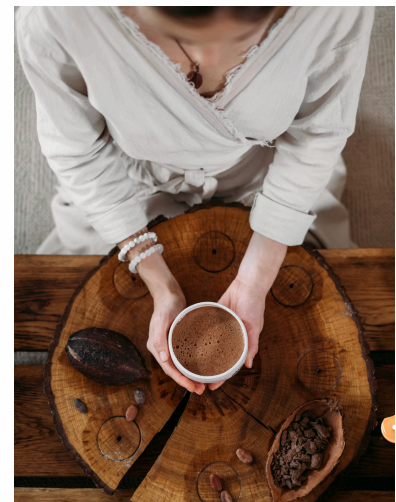


5. Elixir para los días de sangrado

El cacao puro es un gran aliado durante la menstruación. Rico en magnesio, hierro y compuestos que favorecen la relajación del sistema nervioso, puede ayudar a disminuir la tensión uterina, mejorar el estado de ánimo y aportar energía en estos días.

Ingredientes

- 1 cucharadita de cacao puro sin azúcar
- 1 taza de bebida vegetal (almendra, avena o coco)
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de jengibre en polvo
- 1 pizca de cúrcuma (opcional)
- 1 cucharadita de miel o dátíl triturado (opcional)



Receta antiinflamatoria con cúrcuma

Ingredientes

- 1 taza de bebida vegetal (almendra, coco o avena)
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta negra (mejora absorción)
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de jengibre (opcional)
- 1 cucharadita de miel o dátíl triturado (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de coco (opcional, mejora biodisponibilidad)

Preparación

1. Tostar ligeramente la cúrcuma y la pimienta.
2. Incorporar la bebida vegetal a fuego suave.
3. Remover bien hasta integrar.
4. Añadir el aceite de coco si se desea.
5. Retirar del fuego antes de que hierva.
6. Endulzar al gusto.
7. Tomar caliente.



Si sientes que todo lo que has leído en esta guía resuena contigo y quieres ir un paso más allá, profundizar y aprender a aplicarlo de forma consciente en tu día a día, he creado una formación muy especial para ti:

Curso MUJER AL NATURAL

Un espacio donde te acompaño a comprender la salud femenina desde una mirada integral, uniendo cuerpo, emoción y energía, y donde aprenderás a cuidarte de forma natural, respetando tus ritmos y tu ciclicidad.

Además, si sientes que este camino también **puede convertirse en tu propósito**, incluyo un bonus pensado para **mujeres que desean emprender** y compartir esta filosofía, acompañando a otras mujeres y creando una forma de vida alineada, consciente y en coherencia con lo que eres.

SOLICITA INFORMACIÓN



[614005807](tel:614005807)

BELLEZA NATURAL



Consejos y trucos de
bellaza

La piel no es solo estética. Es un órgano vivo, conectado con tu sistema hormonal, tu sistema nervioso y tu salud interna.

Todo lo que aplicas sobre ella entra en tu cuerpo. Por eso, la belleza natural no trata solo de “verse bien”, sino de no intoxicar el organismo mientras te cuidas.

Muchos productos de uso diario contienen sustancias que actúan como disruptores hormonales, interfiriendo en el equilibrio natural del cuerpo.

Esto puede afectar directamente a:

- El ciclo menstrual
- La fertilidad
- Procesos inflamatorios (acné, dermatitis, candidiasis)
- El sistema hormonal en general

Ingredientes a evitar:

- Parabenos (methylparaben, propylparaben...)
- Ftalatos (presentes en perfumes)
- Fragancias sintéticas (“parfum”)
- Sulfatos agresivos (SLS, SLES)
- Siliconas (dimethicone, cyclopentasiloxane)
- Derivados del petróleo (paraffinum liquidum)

Muchas veces no es un producto aislado, sino la suma diaria de todos ellos lo que acaba saturando el organismo. De esto te explico más en mi ***Guía Tóxicos invisibles, el enemigo silencioso de tu salud femenina.***

CLAVES A TENER EN CUENTA

1. Menos es más

No necesitas 10 productos.

La piel funciona mejor cuando:

- No está saturada
- Respira
- Mantiene su equilibrio natural

→ Una rutina sencilla suele ser mucho más efectiva que una compleja

2. Leer etiquetas (aunque al principio cueste)

Muchos productos "naturales" contienen:

- Perfumes sintéticos
- Conservantes agresivos
- Ingredientes derivados del petróleo

→ Si no entiendes la etiqueta... probablemente no sea tan natural.

3. Prioriza ingredientes vivos

Tu piel reconoce mejor:

- Aceites vegetales prensados en frío
- Hidrolatos
- Plantas y extractos naturales
- Arcillas

→ Son activos reales, no solo cosméticos "decorativos".

4. Cuidado con el marketing "verde"

Términos como:

- "Natural"
- "Bio"
- "Eco"

→ No siempre están regulados.

Una marca puede usar estos términos y seguir incluyendo tóxicos. Busca transparencia, no solo palabras bonitas.

5. Escucha tu piel

Cada piel es única.

Lo que a otra mujer le funciona: *puede no ser lo mejor para ti*

Observa:

- Reacciones
- Sensación
- Cambios en tu piel

Tu piel siempre te da información.

6. La piel refleja tu interior

Ninguna crema va a compensar:

- Estrés
- Inflamación interna
- Desequilibrios hormonales
- Carga tóxica

→ La cosmética es un apoyo, no la solución completa.

7. Coherencia con tu salud femenina

Esto es clave en tu enfoque, si estás trabajando:

- Fertilidad
- Candidiasis
- SOP, miomas...

→ la cosmética que usas también forma parte del tratamiento

En resumen:

La cosmética natural no trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo más consciente. Elegir mejor, simplificar, reducir tóxicos, volver a lo esencial

Porque cuidar tu piel...

también es cuidar tu equilibrio hormonal y tu salud femenina.

ACEITES NATURALES

Los aceites vegetales son una de las formas más puras de cuidar la piel. Aportan lípidos, vitaminas y ayudan a restaurar la barrera cutánea.

Aceites recomendados:

- Aceite de jojoba → regula la grasa (ideal para acné)
- Aceite de rosa mosqueta → regenerador y cicatrizante
- Aceite de almendras dulces → nutritivo y calmante
- Aceite de coco (uso puntual) → antibacteriano (no en pieles acnéicas)

PREPARADOS NATURALES

Mascarillas faciales con plantas y arcillas

Las mascarillas son una forma sencilla de nutrir, limpiar y regenerar la piel.

Arcilla verde (piel grasa o acné)

- Purificante y antibacteriana
- Absorbe toxinas y exceso de sebo

Receta:

- 1 cucharada de arcilla verde
- Infusión de manzanilla o tomillo
- 2 gotas de aceite de árbol de té

Aplicar 10-15 minutos (sin dejar que se seque completamente)

Arcilla blanca (piel sensible o seca)

- Calmante y suave
- Ideal para pieles reactivas

Receta:

- 1 cucharada de arcilla blanca
- Hidrolato de rosas o lavanda
- 1 cucharadita de aceite de almendras

Mascarilla nutritiva regeneradora

- 1 cucharada de avena molida
- 1 cucharada de miel
- Un chorrito de aceite de oliva

Nutre, suaviza y regenera la piel en profundidad

PREPARADOS NATURALES

Crema corporal natural nutritiva

Ingredientes

- 2 cucharadas de manteca de karité
- 2 cucharadas de aceite de almendras dulces (o aceite de oliva suave)
- 5 gotas de vitamina E
- 20 gotas de aceite esencial al gusto: lavanda, jazmin, rosa...

Preparación

1. Coloca la manteca de karité al baño maría.
2. Calienta suavemente hasta que se derritan.
3. Retira del fuego y añade el aceite de almendras.
4. Mezcla bien todos los ingredientes.
5. Añade el aceite esencial si deseas perfumar.
6. Deja enfriar unos minutos.
7. Pasalo por la batidora para que quede cremosa.
8. Coloca en un tarro de vidrio y deja solidificar.

Conservación

- Duración aproximada: 2-3 meses
- Guardar en lugar fresco
- Evitar introducir agua en el envase

Crema corporal natural nutritiva

Jabón sólido de miel y romero

INGREDIENTES:

- 500 g de base de glicerina vegetal (para hacer jabones)
- 1 cucharadita de miel cruda
- 25 gotas de aceite esencial de romero Hojas de romero secas (trituradas y tamizadas) solo para decorar (opcional)

PREPARACIÓN:

Derrite la glicerina al baño María (sin hervir). Disuelve la miel en un poco de base de glicerina y únela al total. Cuando la mezcla esté tibia añade el aceite esencial de Romero. Vierte en un molde y espolvorea el romero seco (si quieres usarlo como decoración) sobre la superficie a los dos minutos.

PREPARADOS NATURALES

Peelíng corporal purificador

Este peeling, te deja la piel super suave, pero además limpia la carga energética, tu ayuda a regenerar te y soltar energías densas.

Ingredientes

- 1 cucharada de café molido
- 1 cucharada de sal marina gruesa
- 2 gotas de aceite esencial de romero

Preparación

1. *Coloca todos los ingredientes en un recipiente de cristal y mezclalos bien.*
2. *En la ducha moja tu cuerpo y comienza poco a poco a pasar la mezcla por tu cuerpo, de arriba hacia abajo. Pon la intención que esta mezcla limpie tu cuerpo a todos los niveles.*
3. *Aclara con cuidado dejando caer el agua y observando como la densidad va desprendiéndose conforme cae el agua.*

Este peeling, te deja la piel super suave, pero además limpia la carga energética, tu ayuda a regenerar te y soltar energías densas.

Baño alquímico con plantas

El baño alquímico con plantas es un ritual sencillo pero muy poderoso para acompañar tanto el cuidado físico como el energético. Puedes realizarlo una o dos veces por semana, o cada vez que sientas que tu cuerpo lo necesita.

La elección de las plantas dependerá de tu intención:

- Si buscas **limpieza energética y activación**, utiliza romero y salvia.
- Si necesitas **relajarte y calmar el sistema nervioso**, opta por caléndula y lavanda.
-

Preparación:

- Realiza una infusión concentrada con un buen puñado de plantas en agua caliente, déjala reposar unos minutos y cuéla.
- Puedes hacerlo después de tu ducha habitual o únicamente darte este baño directamente con las plantas.
- Vierte la infusión lentamente sobre tu cuerpo, siempre de arriba hacia abajo, dejando que el agua recorra tu piel mientras respiras profundo y conectas con el momento.
- Evita enjuagarte después, permitiendo que las propiedades de las plantas permanezcan en tu piel. Este gesto, más allá de lo físico, ayuda a soltar cargas, relajar el cuerpo y volver a ti.

MI RECOMENDACIÓN

Dentro del mundo de la cosmética natural, también existen marcas y laboratorios que formulan productos con principios activos más concentrados y estudiados, lo que puede aportar un extra cuando queremos trabajar la piel de una forma más profunda.

Y aquí quiero hablarte desde mi experiencia personal.

He probado muchos productos a lo largo del tiempo... y algo que he aprendido es que no todo lo natural es igual, ni todo funciona para todas. Y tras muchos años probando te voy dejar los productos en los que confío y me mejor me han funcionado.

Mi forma de cuidarme (y lo que mejor me funciona)

Yo tengo muy claro que lo que pongo en mi piel puede interferir en mi salud, por eso no uso cualquier cosa. En mi experiencia, los preparados con plantas son una base muy bonita y respetuosa para el cuidado de la piel, pero cuando buscamos resultados más profundos y visibles, muchas veces se quedan cortos. Aquí es donde la cosmética de alta calidad cobra un papel clave: su formulación está mucho más estudiada y concentrada en principios activos, lo que permite actuar de manera más eficaz sobre la piel y sus necesidades reales.

Pero no cualquiera.

Para mí es clave que:

- No contenga tóxicos ni disruptores endocrinos
- Tenga ingredientes realmente activos
- Sea lo más fresca y pura posible
- Respete la fisiología de la piel

Hay una gran diferencia entre: Un producto "natural" básico y un producto formulado por profesionales con activos potentes

Ambos pueden convivir y complementarse. Los preparados caseros aportan conexión, simplicidad y limpieza. La cosmética bien formulada aporta precisión y profundidad. Y juntas crean un equilibrio muy bonito

Una filosofía que comparto.

Dentro de las marcas que he probado, hay una que me gusta especialmente por su forma de trabajar.

Su filosofía se basa en:

- Cosmética fresca (sin conservantes sintéticos)
- Ingredientes naturales y de alta calidad
- Producción sostenible
- Evitar tóxicos y respetar el cuerpo

Desde mi experiencia, si hay algo que te recomendaría es que no te conformes con cualquier cosmética. Después de probar muchas opciones, he encontrado una marca que realmente me da confianza por su calidad, su formulación y su coherencia con la salud del cuerpo. Así que te dejo mi recomendación para que lo pruebes y decidas.

La cosmética que yo uso de de Ringana. Es la que yo utilizo y la que recomiendo cuando una mujer quiere dar un paso más en su cuidado sin cargar su organismo de tóxicos. **Si te apetece probarla, puedes escribirme y te orientaré según lo que necesites,**

SEGURIDAD Y CONTRAINDICACIONES

Uso consciente de los
preparados herbales

El uso de plantas medicinales puede ser una herramienta muy valiosa para acompañar la salud femenina, pero es importante utilizarlas con responsabilidad y dentro de un enfoque integrativo. Natural no significa inocuo, y algunas plantas pueden no estar indicadas en determinados momentos o situaciones.

Este apartado te ayudará a utilizar tu botiquín herbal de forma más segura y consciente.

→ Embarazo

Durante el embarazo es importante ser especialmente prudente con el uso de plantas medicinales. Algunas pueden estimular el útero o influir en el equilibrio hormonal, por lo que su uso no está recomendado sin supervisión.

En general, se recomienda:

- Evitar plantas emenagogas (como artemisa o salvia en dosis altas)
- No realizar vaporizaciones uterinas
- Evitar aceites esenciales en la zona abdominal
- Utilizar solo plantas suaves y bajo asesoramiento

Ante cualquier duda, es preferible consultar antes de utilizar preparados herbales durante esta etapa.

→ Lactancia

Durante la lactancia algunas plantas pueden pasar a la leche materna o influir en la producción de leche. Aunque muchas son seguras, es recomendable utilizar preparados sencillos y en dosis moderadas.

Se recomienda:

- Evitar plantas con acción hormonal fuerte
- Introducir una planta cada vez
- Observar posibles reacciones en el bebé
- Priorizar infusiones suaves

Si aparecen cambios en el bebé o molestias, es recomendable suspender el uso.

→ Interacciones con medicamentos

Algunas plantas pueden interactuar con medicamentos, modificando su efecto. Esto es especialmente importante en casos de:

- Antidepresivos
- Anticoagulantes
- Anticonceptivos hormonales
- Tratamientos hormonales
- Medicación tiroidea

Por ejemplo, plantas reguladoras hormonales como el sauzgatillo o fitoestrógenos como el trébol rojo deben utilizarse con precaución en estos casos.

Si se está siguiendo un tratamiento farmacológico, es recomendable consultar antes de incorporar plantas medicinales de forma regular.

Uso de aceites esenciales

Los aceites esenciales son concentrados muy potentes y deben utilizarse con precaución, especialmente en la zona íntima.

Recomendaciones básicas:

- No aplicar directamente sobre la mucosa vaginal
- Diluir siempre en un aceite vegetal
- Usar en cantidades muy pequeñas
- Evitar durante embarazo
- Realizar prueba en pequeña zona antes de usar

En la mayoría de casos, los preparados con plantas en infusión o macerados son opciones más suaves y seguras.

Duración de los tratamientos

Las plantas medicinales actúan de forma progresiva. Sin embargo, no es recomendable utilizarlas de forma continua e indefinida.

Recomendaciones generales:

- Utilizar durante 2-3 semanas y valorar sensaciones
- Realizar descansos entre ciclos
- Adaptar según la evolución
- No combinar muchas plantas a la vez

El objetivo es acompañar al cuerpo, no sustituir sus mecanismos naturales.

Cuándo suspender

Es importante suspender el uso de cualquier preparado si aparece:

- Irritación
- Reacción alérgica
- Aumento de síntomas
- Dolor inesperado
- Sangrado no habitual
- Molestias digestivas persistentes

También se recomienda suspender y consultar si:

- Los síntomas persisten en el tiempo
- Aparecen nuevos síntomas
- Existe diagnóstico ginecológico previo
- Hay dudas sobre su uso

El uso de plantas medicinales debe ser siempre una herramienta de acompañamiento, escuchando el cuerpo y adaptando cada preparado a las necesidades individuales.

DESEQUILIBRIOS ESPECÍFICOS

Una mirada integral

A lo largo de esta guía hemos compartido plantas y preparados naturales que pueden ayudar a aliviar molestias y acompañar la salud femenina. Sin embargo, cuando hablamos de desequilibrios más específicos como quistes ováricos, miomas, endometriosis, síndrome de ovario poliquístico (SOP), u otro tipo de problemas de fertilidad; es importante entender que el enfoque debe ser más profundo y personalizado.

Estos desequilibrios **no suelen tener una única causa**. Detrás de ellos pueden existir factores hormonales, inflamatorios, digestivos, emocionales, metabólicos o relacionados con el estilo de vida. Por eso, aunque algunas plantas pueden ayudar a aliviar síntomas como dolor, inflamación o irregularidades del ciclo, no constituyen por sí solas un tratamiento definitivo.

Por ejemplo, una mujer con miomas puede beneficiarse de plantas antiinflamatorias o reguladoras hormonales, pero también será importante valorar la carga estrogénica, la función hepática, la alimentación, el estrés y la exposición a disruptores hormonales. De igual manera, en el síndrome de ovario poliquístico es fundamental considerar la resistencia a la insulina, la inflamación y el equilibrio del sistema nervioso, más allá del uso puntual de plantas.

Los consejos que se exponen en esta guía están pensados como **apoyo sintomatológico** y como una herramienta de autocuidado natural. Sin embargo, para abordar desequilibrios específicos es necesario realizar una **valoración integral** que permita identificar el origen y diseñar un plan adaptado a cada mujer.

Cada cuerpo es único, y lo que funciona para una persona puede no ser adecuado para otra. Por eso, el acompañamiento individualizado permite trabajar de forma más profunda, integrando alimentación, hábitos, regulación hormonal, gestión emocional y el uso adecuado de plantas medicinales.

SI SIENTES QUE ESTÁS VIVIENDO ALGUNO DE ESTOS DESEQUILIBRIOS Y TE GUSTARÍA ENTENDER MEJOR QUÉ ESTÁ OCURRIENDO EN TU CUERPO, PUEDES RESERVAR UNA

SESIÓN GRATUITA DE ORIENTACIÓN CONMIGO.

EN ESTE ESPACIO VALORAREMOS TU SITUACIÓN DE FORMA GLOBAL Y TE ORIENTARÉ SOBRE LOS PRIMEROS PASOS PARA COMENZAR UN ABORDAJE MÁS PROFUNDO Y RESPETUOSO CON TU SALUD FEMENINA.



CONTACTA CONMIGO.



Soy Ruth, enfermera integrativa especializada en salud femenina.

Acompaño a mujeres que desean comprender su cuerpo y abordar sus desequilibrios desde una mirada global. Mi enfoque une la base sanitaria con herramientas naturales, fitoginecología, regulación del sistema nervioso y trabajo sobre la ciclicidad femenina.

Mi propósito es ayudarte a reconectar con tu cuerpo, comprender tus ritmos y encontrar un camino más respetuoso y natural hacia tu salud femenina.

Descubre el universo Al Natural , mis acompañamientos y formaciones:

www.ruthalnatural.es

Si tienes algún desequilibrio que desees abordar de manera natural:

AGEDA UNA SESIÓN GRATUITA
DE VALORACIÓN



WHATSAPP: 614005807

Ruth
al natural