

# TÓXICOS INVISIBLES



El enemigo silencioso de tu  
*salud femenina*



# INTRODUCCIÓN

Puede que estés cuidando tu alimentación.

Puede que estés intentando equilibrar tus hormonas.

Puede que incluso hayas probado suplementos, tratamientos, cambios de hábitos...

Y aun así, tu cuerpo sigue dando señales: Inflamación, reglas dolorosas, cansancio... Desequilibrios que aparecen una y otra vez.

Y llega un momento en el que te preguntas:

*¿Qué me está pasando realmente?*

Lo que muchas veces no nos cuentan es que vivimos en un entorno que influye directamente en nuestro equilibrio hormonal.

Un entorno cargado de sustancias invisibles que interfieren con el lenguaje interno de nuestro cuerpo.

En esta guía quiero acompañarte a tomar conciencia y dar los primeros pasos hacia una vida más natural y respetuosa con tu cuerpo.

A lo largo de este proceso vamos a:

- Entender qué son los disruptores hormonales y cómo afectan a tu organismo
- Aprender a identificarlos en tu vida diaria
- Revisar los productos que utilizas habitualmente
- Comenzar a eliminarlos de forma progresiva y realista
- Incorporar alternativas más naturales y saludables

No se trata de hacerlo perfecto ni de cambiarlo todo de golpe. Se trata de empezar, poco a poco, escuchando tu cuerpo y reduciendo la carga tóxica que interfiere con tu equilibrio hormonal.

Este es el primer paso para recuperar tu salud femenina desde una mirada más consciente y natural.

# CUIDAR TU CICLO TAMBIÉN ES CUIDAR LO QUE TE RODEA.

Pequeños cambios diarios pueden transformar tu equilibrio hormonal y tu salud.

# ¿QUÉ SON LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS?



Los disruptores endocrinos son sustancias químicas, presentes en el entorno, que tienen la capacidad de interferir con el funcionamiento normal del sistema hormonal.

Para entenderlo mejor, primero necesitamos comprender algo clave:

- Tu cuerpo funciona a través de señales químicas.
- Y las hormonas son las mensajeras principales.

El sistema endocrino (formado por glándulas como el ovario, la tiroides, las suprarrenales o la hipófisis) regula procesos esenciales como:

- El ciclo menstrual
- La ovulación
- El embarazo
- El metabolismo
- El estado de ánimo
- La respuesta al estrés

Todo esto ocurre gracias a un equilibrio muy fino de señales hormonales.

# ¿QUÉ HACEN LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS?

Los disruptores endocrinos actúan como "intrusos" en este sistema de comunicación. Y pueden hacerlo de varias formas:

## 1. Imitan hormonas naturales

Algunas sustancias tienen una estructura química similar a los estrógenos.

👉 Esto hace que el cuerpo "crea" que hay más hormonas de las que realmente existen. A esto se le llama actividad estrogénica (xenoestrógenos).

## 2. Bloquean los receptores hormonales

Otras sustancias se unen a los receptores hormonales sin activar la señal correctamente.

👉 Es como si ocuparan la cerradura... pero sin abrir la puerta. Esto impide que las hormonas reales puedan actuar.

## 3. Alteran la producción hormonal

Pueden interferir en órganos clave como:

- Ovarios
- Tiroides
- Suprarrenales

👉 Modificando la cantidad de hormonas que produce el cuerpo.

## 4. Dificultan la eliminación de hormonas

El hígado es el encargado de metabolizar y eliminar hormonas.

Algunos disruptores afectan este proceso, provocando:

- \* acumulación hormonal
- \* desequilibrios (como exceso de estrógenos)

## 5. Actúan a dosis muy bajas

Y esto es algo clave desde la evidencia científica:

👉 No necesitan grandes cantidades para generar efecto

A diferencia de otros tóxicos, los disruptores endocrinos pueden tener impacto incluso en exposiciones muy pequeñas, especialmente si son continuadas.

# EFECTO ACUMULATIVO Y “EFECTO CÓCTEL”

En la vida real no estamos expuestas a un solo disruptor.  
**Estamos expuestas a muchos... a la vez.**

Esto genera lo que se conoce como:

***Efecto cóctel***



La combinación de diferentes sustancias puede tener un impacto mayor que cada una por separado.

***Efecto acumulativo***



La exposición diaria, aunque sea en pequeñas dosis, puede ir acumulándose en el organismo.

Especialmente en tejidos grasos.

# ¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES EN LA MUJER?



El sistema hormonal femenino  
*no es lineal.*

Es cíclico, dinámico y  
profundamente sensible.

Cada mes, tu cuerpo atraviesa una secuencia perfectamente orquestada de cambios hormonales donde intervienen:

- Estrógenos
- Progesterona
- Hormona luteinizante (LH)
- Hormona foliculoestimulante (FSH)

Todo este proceso está regulado por un eje muy delicado:

—→ eje hipotálamo–hipófisis–ovario

Este eje funciona como un sistema de comunicación constante entre el cerebro y los ovarios.

Y aquí está la clave:

—→ pequeñas interferencias pueden generar grandes desequilibrios

## UNA DANZA HORMONAL MUY PRECISA

Durante el ciclo menstrual ocurren diferentes fases:

- Fase folicular → predominan los estrógenos
- Ovulación → pico hormonal preciso
- Fase lútea → domina la progesterona

Cada fase tiene una función específica:

- Preparar el cuerpo para ovular
- Posibilitar un embarazo
- Regular el estado emocional
- Modular la energía y el metabolismo

*Este equilibrio necesita señales claras y limpias*



---

# ¿QUÉ OCURRE CUANDO ENTRAN DISRUPTORES ENDOCRINOS?

Cuando el cuerpo recibe señales “falsas” o alteradas:

## 1. Se rompe el equilibrio estrógeno-progesterona

Muchos disruptores actúan como xenoestrógenos (imitan el estrógeno).

👉 Esto puede generar un estado de **predominio estrogénico**

Relacionado con:

- Síndrome premenstrual
- Dolor mamario
- Sangrados abundantes
- Miomas o endometriosis

## 2. Se altera la ovulación

La ovulación depende de un pico hormonal muy concreto.

Si ese mensaje se distorsiona:

- Puede no haber ovulación
- Puede ser irregular
- Puede afectar directamente a la fertilidad

## 3. Se desregula el ciclo menstrual

- Ciclos más cortos o más largos
- Sangrados irregulares
- Manchados entre reglas

👉 El cuerpo pierde su ritmo natural

## 4. Impacto en el sistema nervioso y emocional

Las hormonas no solo regulan el cuerpo físico. También influyen en: **La serotonina, dopamina y cortisol**

Por eso pueden aparecer:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Cambios de ánimo
- Sensación de desconexión

# IDENTIFICANDO LOS TÓXICOS

TE VOY A ENSEÑAR CÓMO IDENTIFICAR DISRUPTORES  
HORMONALES PRESENTES EN TU RUTINA



# CÓMO IDENTIFICAR LOS DISRUPTORES HORMONALES MÁS COMUNES

Esta guía te ayudará a:

- Identificarlos
- Saber dónde se encuentran
- Entender cómo afectan a tu cuerpo
- Conocer alternativas más naturales

## 1. PARABENOS

¿Qué son?

Conservantes utilizados en cosmética para evitar el crecimiento de bacterias.

¿Dónde se encuentran?

- Cremas hidratantes
- Maquillaje
- Desodorantes
- Champús
- Gel de ducha

Cómo identificarlos en la etiqueta

Busca nombres que terminan en:

- methylparaben
- propylparaben
- butylparaben
- ethylparaben

¿Cómo afectan?

Los parabenos pueden actuar como xenoestrógenos, imitando el efecto del estrógeno en el cuerpo.

Relacionados con:

- Desequilibrios hormonales
  - Síndrome premenstrual
  - Alteraciones del ciclo
-

## **2. BISFENOLES (BPA, BPS)**

¿Qué son?

Compuestos presentes en plásticos y resinas.

¿Dónde se encuentran?

- Botellas de plástico
- Tupperware
- Latas
- Tickets térmicos
- Envases alimentarios

¿Cómo afectan?

Actúan como disruptores estrogénicos y pueden alterar:

- Ovulación
- Fertilidad
- Desarrollo hormonal

## **3. FTALATOS**

¿Qué son?

Sustancias que hacen los plásticos más flexibles y fijan fragancias.

¿Dónde se encuentran?

- Perfumes
- Ambientadores
- Cosmética perfumada
- Plásticos blandos

Cómo identificarlos

Muchas veces aparecen como:

- fragrance
- parfum

¿Cómo afectan?

Relacionados con:

- Alteraciones hormonales
  - Problemas reproductivos
  - Cambios en el ciclo
-

#### **4. TRICLOSÁN**

¿Qué es?

Antibacteriano usado en productos de higiene.

¿Dónde se encuentra?

- Pastas de dientes
- Jabones antibacterianos
- Desodorantes
- 

¿Cómo afecta?

Puede alterar la función tiroidea y hormonal.

#### **5. PESTICIDAS**

¿Dónde se encuentran?

- Frutas y verduras no ecológicas
- Cereales
- Alimentos procesados

¿Cómo afectan?

Relacionados con:

- Alteraciones hormonales
- Fertilidad
- Problemas metabólicos

#### **6. PERFLUORADOS (PFAS)**

¿Dónde se encuentran?

- Sartenes antiadherentes
- Envases de comida rápida
- Ropa impermeable

¿Cómo afectan?

Relacionados con:

- Alteraciones tiroideas
  - Desequilibrios hormonales
-



# ALGO MUY IMPORTANTE

NO PODEMOS ELIMINAR COMPLETAMENTE LOS  
DISRUPTORES.  
PERO SÍ PODEMOS:

→ REDUCIR LA EXPOSICIÓN  
→ MEJORAR LA CAPACIDAD DE DETOXIFICACIÓN DEL CUERPO

Y ESTO CAMBIA COMPLETAMENTE EL IMPACTO.

# PRIMEROS PASOS PARA EMPEZAR

Llegadas a este punto, puede que sientas:  
"vale... ¿y ahora qué hago con todo esto?"

Y quiero decirte algo importante:

- 🌿 No necesitas hacerlo perfecto
- 🌿 No necesitas cambiarlo todo de golpe

El equilibrio no se construye desde la exigencia...se construye desde pequeños cambios sostenidos.

Aquí tienes los primeros pasos más importantes para empezar.



## 1. CUIDA LO QUE ENTRA EN TU CUERPO

La **alimentación** es una de las principales vías de exposición... pero también una de las mayores herramientas de protección.

Empieza por:

- Priorizar alimentos frescos y reales
- Reducir ultraprocesados
- Lavar bien frutas y verduras
- Si es posible, elegir ecológico en los alimentos más tratados



## 2. REvisa tu cosmética

Todo lo que aplicas sobre tu piel... entra en tu cuerpo. Especialmente en zonas sensibles como axilas o vulva.

Empieza por observar:

- Desodorantes
- Cremas corporales
- Productos íntimos
- Perfumes

Evita ingredientes como:

- Parabenos
- Ftalatos
- Fragancias sintéticas



## 3. CUIDA LOS RECIPIENTES Y EL CALOR

Uno de los mayores errores (y más comunes):

**calentar comida en plástico**

El calor favorece la liberación de sustancias como el BPA.

Empieza por:

- No calentar comida en tupperes de plástico
- Usar vidrio o acero inoxidable
- Evitar botellas de plástico reutilizadas muchas veces

## 4. SIMPLIFICA TU ENTORNO

Muchos productos de limpieza contienen químicos innecesarios.

Puedes empezar por:

- Reducir ambientadores
- Usar productos más naturales
- Ventilar la casa a diario



## 5. APOYA TUS ÓRGANOS DE ELIMINACIÓN

Tu cuerpo ya tiene sistemas de detoxificación.

Los principales son:

- Hígado
- Intestino
- Riñones
- Piel

Pero para funcionar bien... necesitan apoyo.

Empieza por:

- Mantener una buena hidratación
- Consumir verduras (especialmente amargas)
- Cuidar el tránsito intestinal
- Incorporar infusiones suaves (como diente de león u ortiga)



## 6. REGULA TU SISTEMA NERVIOSO

Este punto es clave y muchas veces olvidado.

El estrés impacta directamente en:

- El equilibrio hormonal
- La capacidad de detoxificación
- La inflamación

Empieza por:

- Respiraciones conscientes
- Momentos de pausa
- Contacto con la naturaleza
- Bajar el ritmo cuando el cuerpo lo pide



# RUTINA LIBRE DE TÓXICOS EN 7 DÍAS

EN ESTA GUIA TE AYUDO A  
CAMBIAR TU VIDA A UNA RUTINA  
LIBRE DE TÓXICOS

# GUÍA PRÁCTICA DE 7 DÍAS

Reduce los tóxicos invisibles y crea un entorno más natural. Te propongo un plan muy sencillo en el que paso a paso te voy a ayudar a reducir tóxicos de tu vida y crear una rutina natural que cuida tu salud femenina y la de tu familia.

Durante estos 7 días vamos a hacer algo muy sencillo pero muy poderoso:

- Identificar
- Tomar conciencia
- Sustituir poco a poco
- Crear un entorno más coherente con tu cuerpo

No necesitas hacerlo todo perfecto.  
Solo necesitas empezar.

---

GUIA PRACTICA

TOXICOS Y SALUD  
FEMENINA

---

RUTH AL NATURAL

---

# COMENZAMOS...

## GUÍA PRÁCTICA – DÍA 1

Detecta los tóxicos invisibles en tu día a día

Marca todo aquello que utilizas actualmente. No se trata de juzgarte, sino de tomar conciencia.

### PRODUCTOS DE LIMPIEZA DEL HOGAR

- Detergente de ropa convencional
- Suavizante perfumado
- Ambientadores (spray, enchufe, varillas)
- Limpiador multiusos químico
- Lavavajillas convencional
- Lejía frecuente
- Desinfectantes químicos fuertes
- Toallitas desechables perfumadas
- Limpiadores con olor intenso
- Productos con fragancias sintéticas

### COSMÉTICA Y CUIDADO PERSONAL

- Desodorante convencional
- Gel de ducha con perfume
- Champú convencional
- Acondicionador convencional
- Crema corporal perfumada
- Perfume diario
- Gel íntimo perfumado
- Compresas o tampones perfumados
- Maquillaje convencional
- Protector solar químico
- Laca o productos capilares con fragancia intensa
- Pasta de dientes convencional

### HIGIENE ÍNTIMA Y FEMENINA

- Uso de gel íntimo a diario
- Uso de compresas convencionales
- Uso de tampones convencionales
- Uso de salvasalip diarios
- Uso de toallitas íntimas perfumadas
- Uso de lubricantes convencionales

### ALIMENTACIÓN Y COCINA

- Caliente comida en plástico
- Uso tupperes de plástico
- Uso botellas de plástico reutilizadas
- Consumo alimentos ultraprocesados
- Uso film plástico frecuentemente
- Uso papel aluminio en contacto con comida caliente
- Uso sartenes antiadherentes dañadas
- Bebo agua embotellada en plástico o agua de grifo sin filtrar
- Consumo comida en envases plásticos

### ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

- Guardo comida caliente en plástico
- Uso microondas con recipientes plásticos
- Uso vasos de plástico
- Uso utensilios de plástico para cocinar
- Uso cápsulas de café convencionales

### ENTORNO DEL HOGAR

- Uso ambientadores en casa
- Uso velas perfumadas artificiales
- Uso incienso sintético
- Uso difusores con fragancias químicas
- Ventilador poco la casa
- Uso productos antiinsectos químicos

# GUÍA PRÁCTICA – DÍA 2

## LA COCINA: REDUCE PLÁSTICOS Y TÓXICOS ALIMENTARIOS

La cocina es una de las principales fuentes de exposición a disruptores endocrinos, especialmente cuando usamos plásticos o calentamos alimentos.

### 👉 Objetivo del día

Reducir la exposición a tóxicos a través de los recipientes y la forma de cocinar.

Hoy vas a:

- Evitar calentar comida en plástico
- Sustituir tus tupperes de plástico
- No reutilizar botellas de plástico
- Evitar film plástico en alimentos calientes

### Alternativas naturales

- Recipientes de vidrio
- Acero inoxidable
- Tapas de silicona reutilizable
- Envolver alimentos con papel vegetal

### Consejo natural

Empieza a priorizar alimentos frescos frente a procesados.  
Cuanto menos manipulado el alimento, menor carga tóxica.

# GUÍA PRÁCTICA – DÍA 3

## COSMÉTICA: TU PIEL ABSORBE

👉 Objetivo del día

Reducir la carga tóxica de la cosmética diaria.

Hoy vas a:

- Tira tu desodorante
- Tira tu gel de ducha
- Tira tu crema corporal

Alternativas naturales

- Desodorantes naturales
- Jabón natural sin fragancias sintéticas
- Aceites vegetales (almendra, jojoba, oliva)

*En mi guía: **BOTIQUIN HERBAL PARA LA MUJER** encontrarás recetas para hacer en tu casa de manera fácil.*

Consejo natural

Cuanto menos ingredientes tenga un producto, mejor.

# GUÍA PRÁCTICA – DÍA 4

## HIGIENE FEMENINA

👉 Objetivo del día

Simplificar la higiene íntima.

Hoy vas a:

- Evitar gel íntimo perfumado
- Evitar toallitas íntimas
- Tirar compresas o tampones sintéticos

Alternativas naturales

- Lavado solo con agua o jabón neutro natural
- Compresas de algodón orgánico
- Copa menstrual
- Ropa interior de algodón

Consejo natural

La vulva no necesita perfumes. Necesita equilibrio.

# GUÍA PRÁCTICA – DÍA 5

## PRODUCTOS DE LIMPIEZA

👉 Objetivo del día

Reducir químicos del hogar.

Hoy vas a:

- Evitar ambientadores y tirar los que tengas por casa
- Ventilar la casa
- Sustituir al menos un producto de limpieza.

Alternativas naturales

- Vinagre blanco como limpiador
- Bicarbonato para superficies
- Limón como desengrasante y desinfectante suave
- Aceites esenciales naturales (uso moderado)

Consejo natural

Menos productos → menos carga química.

# GUÍA PRÁCTICA – DÍA 6

## APOYA LA DETOXIFICACIÓN NATURAL

📖 Objetivo del día

Apoyar la eliminación natural.

Hoy vas a:

- Beber más agua
- Incorporar verduras amargas
- Favorecer el tránsito intestinal

Apoyos naturales

- Infusión de diente de león
- Infusión de ortiga
- Verduras de hoja verde
- Semillas de lino o chía

Consejo natural

No se trata de detox extremos, sino de acompañar al cuerpo.

**Si deseas realizar un detox más profundo:** te acompaño a preparar un plan detox específico para tus necesidades.

📞 CONTACTO: [614005807](tel:614005807)

# GUÍA PRÁCTICA – DÍA 7

## INTEGRACIÓN Y ESCUCHA

📖 Objetivo del día

Integrar y observar cambios.

Reflexiona:

- ¿Qué cambios has hecho?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué quieres mantener?

Ritual sencillo

Dedica 10 minutos a respirar y conectar con tu cuerpo.

Pregúntate:

¿Qué necesita mi cuerpo ahora?



# LOS TRUQUITOS NATURALES



# DETERGENTE NATURAL PARA LA ROPA

## Ingredientes

- 60 gr de jabón natural de Marsella en escamas
- 1 litro de agua caliente: mejor destilada para que se conserve mejor y tenga más fuerza de limpieza
- 1 cucharada de bicarbonato sódico
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda o limón (opcional)

## Preparación

1. Calienta el litro de agua sin que llegue a hervir.
2. Añade el jabón rallado al agua caliente.
3. Remueve hasta que el jabón se disuelva completamente.
4. Incorpora el bicarbonato y mezcla bien.
5. Añade el aceite esencial si deseas perfumar de forma natural.
6. Deja enfriar.
7. Una se enfríe pásale la batidora al final para que la textura sea homogénea
8. Guarda en una botella o recipiente de vidrio.

## Cómo usar

- Agitar antes de cada uso
- Añadir 1/2 vaso por lavado
- Apto para lavadora y lavado a mano





# LAVAVAJILLAS NATURAL CASERO

## Ingredientes

- 1 taza de agua caliente
- 2 cucharadas de jabón de Castilla líquido (o jabón natural rallado)
- 1 cucharada de bicarbonato sódico
- 1 cucharada de vinagre blanco
- Zumo de medio limón (opcional)

## Preparación

1. Calienta el agua sin que llegue a hervir.
2. Añade el jabón de Castilla y mezcla suavemente.
3. Incorpora el bicarbonato poco a poco.
4. Añade el vinagre blanco lentamente (puede hacer un poco de espuma).
5. Agrega el zumo de limón si deseas mayor poder desengrasante.
6. Mezcla bien y deja enfriar.
7. Guarda en un recipiente o botella reutilizable.

## Cómo usar

- Aplica una pequeña cantidad sobre la esponja (*mejor que sea natural tipo luffa*)
- Lava los utensilios como de costumbre
- Aclara con abundante agua

## Importante

- No genera espuma como los detergentes convencionales
- La limpieza sigue siendo eficaz aunque no haga espuma
- Puede no ser suficiente para grasa muy pesada (en ese caso combinar con agua caliente)

## Conservación

- Duración aproximada: 1-2 semanas
- Agitar antes de usar
- Guardar en lugar fresco





# LAVAVAJILLAS A MANO

## **INGREDIENTES BASE:**

- 500 ml de agua destilada
- 100 gramos de jabón de Marsella en escamas
- 1 cucharada de glicerina líquida
- 50 gr. de SCI (tensioactivo)
- 8 gotas de aceite esencial de limón
- 7 gotas de aceite esencial de árbol del té

## **PREPARACIÓN:**

Pon a calentar el agua destilada (a fuego lento para que no llegue a hervir) y disuelve el jabón y el SCI. Retira del fuego y añade la glicerina, removiendo hasta integrar. Incorpora los aceites esenciales cuando el agua esté tibia, a menos de 40 grados centígrados. Deja reposar hasta que enfríe. Vierte en un recipiente de cristal y listo para usar.

## **CONSERVACIÓN:**

### **Duración 1 mes**

Conservar en lugar fresco y oscuro



receta de La buena vida



## ANTICAL

### **INGREDIENTES BASE:**

- 1 litro de agua destilada
- 150 gr. de ácido cítrico

### **PREPARACIÓN:**

Viértelo en una botella con pulverizador.





# DESINFECTANTE DE BAÑO LÍQUIDO

## INGREDIENTES BASE

- Dos tazas de agua destilada
- Media taza de alcohol de limpieza (70% o superior)
- 1/4 de taza de jabón de Marsella en escamas
- 20 gotas de aceite esencial de árbol del té (potente desinfectante)
- 10 gotas de aceite esencial de eucalipto o menta (frescor)

## PREPARACIÓN:

Verter todos los ingredientes en una botella con pulverizador. Agitar suavemente antes de cada uso. Pulverizar, dejar actuar 5 minutos y aclarar.





# FRIEGASUELOS NATURAL

Apto para todo tipo de suelos excepto madera sin tratar

## **INGREDIENTES**

- 3 litros de agua tibia destilada
- 1/2 taza de vinagre de limpieza
- 1 cucharada de jabón de Marsella en escamas
- 10 gotas de aceite esencial de limón (aroma y brillo)
- 15 gotas de aceite esencial árbol del té (desinfectante)

## **MODO DE USO:**

Mezclar los ingredientes directamente en el cubo antes de fregar. No necesita aclarado, el olor a vinagre desaparece al secarse.





# LIMPIACRISTALES

## **INGREDIENTES**

- 1 taza de agua destilada ,
- 1 taza de alcohol de limpieza o alcohol de 70° o más,
- 1 cucharada de vinagre blanco (o de limpieza),
- 1 cucharadita del jabón de platos casero.

## **MODO DE USO:**

- Mezclar en una botella con spray.
- Pulverizar sobre el cristal o espejo.
- Limpiar con paño de algodón o papel de periódico o cocina para un acabado perfecto.



# RECOMENDACIONES DE PREPARACIÓN y CONSERVACIÓN

- Esteriliza todos los recipientes antes de uso.
- Limpia los recipientes donde vayas a almacenarlos con alcohol.
- Usa mascarilla y guantes al elaborarlos.
- Usar AE quimiotipados de calidad
- Usar envase preferiblemente de cristal ámbar si hay aceites esenciales (son fotosensibles) si usas cristal transparente, guarda el bote dentro de un armario oscuro.
- Guardar en lugar fresco y seco
- Evita guardar tus productos en el baño (salvo los que estés usando en el momento). El vapor constante y los cambios bruscos de temperatura son el enemigo número uno de la cosmética natural.
- Etiqueta siempre con la FECHA de preparación y el NOMBRE

# ¿DONDE CONSEGUIR LOS PRODUCTOS?

A la hora de comenzar a reducir tóxicos, no solo es importante qué compramos, sino también dónde lo compramos. Elegir comercios locales y productos a granel es una forma sencilla de cuidar nuestra salud, nuestro entorno y también la economía de nuestra comunidad.

Cada vez existen más tiendas de residuo cero, herbolarios, pequeños comercios ecológicos y mercados locales donde podemos encontrar alternativas más naturales: jabones sencillos, aceites vegetales, plantas medicinales, bicarbonato, arcillas, envases reutilizables y muchos otros productos básicos para el cuidado personal y del hogar.

Comprar en estos espacios tiene múltiples beneficios:

- Favorece el pequeño comercio de tu ciudad
- Reduce el uso de envases innecesarios
- Disminuye la exposición a plásticos
- Permite comprar solo la cantidad que necesitas
- Fomenta un consumo más consciente y sostenible
- Apoya proyectos locales comprometidos con la salud y el medio ambiente

Además, muchas tiendas de residuo cero ofrecen la posibilidad de llevar tus propios recipientes, evitando así generar nuevos residuos y reduciendo aún más el impacto ambiental.

A veces, volver a lo sencillo implica también volver a lo cercano: hablar con quien te atiende, conocer el origen de los productos y elegir con más conciencia. Pequeños gestos que, sumados, contribuyen a una vida más natural y equilibrada.

Reducir tóxicos no es solo cambiar productos, sino también cambiar la forma en la que consumimos.

TIENDAS DONDE COMPRAR PRODUCTOS ON LINE:

- JABONARIUM
- CERO RESIDUO
- NATULIM
- ZANBON

*COSMÉTICA  
NATURAL*

Lo que pones en tu piel, importa



# DESODORANTE NATURAL EN BARRA

Una alternativa sencilla y eficaz para reducir la exposición a tóxicos presentes en los desodorantes convencionales, como sales de aluminio, parabenos o fragancias sintéticas. Este desodorante natural ayuda a neutralizar el olor respetando la transpiración natural de la piel.

## Ingredientes

- ¼ taza de manteca de karité
- ¼ taza de aceite de coco
- ¼ taza de arrurruz en polvo (arrowroot)
- 2 cucharadas de cera de abejas
- 2 cucharadas de bicarbonato sódico
- 10 gotas de aceite esencial de árbol del té (*Melaleuca alternifolia*)
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*)

## Preparación paso a paso

1. Coloca al baño maría la manteca de karité, el aceite de coco y la cera de abejas. Calienta suavemente hasta que se derritan por completo, removiendo para integrar bien los ingredientes. Retira del fuego y deja templar unos minutos sin que llegue a solidificarse.
2. Incorpora el arrurruz en polvo y el bicarbonato sódico. Remueve bien hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos. Estos ingredientes ayudarán a absorber la humedad y neutralizar el olor.
3. Añade las gotas de aceite esencial de árbol del té y de lavanda. Mezcla nuevamente para distribuirlos de manera uniforme. Estos aceites aportan propiedades antibacterianas y un aroma suave natural.
4. Vierte la mezcla en un envase para desodorante en barra o en moldes de silicona. También puedes usar un tarro de cristal si prefieres aplicarlo con los dedos.
5. Deja enfriar a temperatura ambiente hasta que solidifique. Si deseas acelerar el proceso, puedes colocarlo en el frigorífico durante 20-30 minutos.
6. Conserva el desodorante en un lugar fresco y seco. Evita temperaturas altas, ya que podrían ablandar la mezcla.

## Recomendaciones

- Realiza una prueba en una pequeña zona antes del primer uso
- Evita aplicar sobre piel irritada o recién depilada
- Si tienes piel sensible, puedes reducir la cantidad de bicarbonato



# PASTA DE DIENTES NATURAL

Una alternativa sencilla para evitar ingredientes habituales en pastas convencionales como SLS, dióxido de titanio, edulcorantes artificiales o aromas sintéticos. Esta fórmula ayuda a limpiar, cuidar encías y respetar la microbiota oral.

## **Ingredientes base**

- 2 cucharadas de aceite de coco virgen
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- 1 cucharada de arcilla blanca (caolín)
- 2 gotas de AE árbol del té
- 2 gotas de AE Salvia ( **No poner en embarazo/lactancia/cancer hormonodependiente**)
- 1 pizca de sal marina fina

## **Preparación**

1. Coloca el aceite de coco en un recipiente de vidrio y llevar al baño maria.
2. Añade el bicarbonato y la arcilla blanca.
3. Incorpora los AE y la pizca de sal marina.
4. Mezcla bien hasta obtener una pasta homogénea.
5. Guarda en un tarro de vidrio con tapa.

## **Cómo usar**

- Toma una pequeña cantidad con una cuchara o espátula
- Aplica sobre el cepillo (de cerdas naturales)
- Cepilla suavemente durante 2 minutos
- Escupe (no ingerir)

## **Beneficios de los ingredientes**

- Aceite de coco → antibacteriano suave, protege encías
- Bicarbonato → ayuda a limpiar y neutralizar acidez
- Arcilla blanca → remineralizante y suave con el esmalte
- Salvia → antiinflamatoria y equilibrante oral
- Sal marina → efecto antiséptico suave

## **Conservación**

- Mantener en lugar fresco y seco
- Duración aproximada: 3-4 semanas
- Usar utensilio limpio para evitar contaminación



# 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





# 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.



En mi guía:

## *Botiquín herbal para la mujer*

Encontrarás más recetas naturales y preparados específicos para el cuidado femenino.



# RECOMEDACIONES

Muchas veces hablamos de alimentación, de lo que ingerimos... pero olvidamos algo igual de importante: todo lo que aplicas sobre tu piel también entra en tu cuerpo.

La piel no es una barrera impermeable. Es un órgano vivo, que absorbe, procesa y responde. Por eso, la cosmética que utilizas a diario puede estar sumando salud... o generando una carga tóxica silenciosa que afecta directamente a tu equilibrio hormonal.

Durante años he estado buscando, probando y experimentando. He creado mis propios preparados en casa, he trabajado con plantas, aceites, mascarillas naturales... y sigo creyendo profundamente en ese poder.

Pero siendo honesta contigo —y conmigo— también he aprendido algo importante: hay veces en las que lo natural, por sí solo, se queda corto si buscamos un efecto más profundo o visible en la piel.

Y aquí es donde entra la importancia de una cosmética de alta calidad, formulada con principios activos potentes, bien estudiados y en concentraciones eficaces.

Por eso, después de todo lo que he probado, **mi recomendación es Ringana.**

Una marca que respeta profundamente el cuerpo y el medio ambiente:

- Fórmulas frescas, sin conservantes sintéticos
- Ingredientes naturales de alta calidad y eficacia real
- Producción sostenible y ética
- Enfoque consciente, sin tóxicos innecesarios

Para mí, el equilibrio está en combinar lo mejor de ambos mundos: lo que puedes crear tú, de forma sencilla y natural, junto con productos que realmente aporten un plus a tu piel.

Si sientes que quieres dar ese paso y empezar a cuidar tu piel desde un lugar más consciente y efectivo, puedes descubrir estos productos aquí:

HAZ CLICK EN EL ENLACE → [ruthanquela@ringana.com](mailto:ruthanquela@ringana.com)

Y si necesitas que te acompañe, estaré encantada de ayudarte a crear un:

*Plan de autocuidado personalizado  
adaptado a tu piel, tu momento y tus necesidades*

# INFORMACIÓN Y ENLACES DE INTERÉS

# ETIQUETADO ECOLOGICO

Sello CCPAE (optativo)



Sello europeo (obligatorio)



Otros sellos nacionales o de organismos privados (optativos):



Sello  
ECO CERT



Sello  
USDA-EUA



Sello AB  
Francia



Sello BIOSIEGEL  
Alemania



Sello CAAE  
Andalucía-Castilla-La Mancha



Sello CAERM  
Murcia



Sello ENEEK  
Euskadi

# ENLACES

[https://www.aemps.gob.es/cosmeticosHigiene/cosmeticos/docs/inventario\\_cosmet\\_junio06.pdf](https://www.aemps.gob.es/cosmeticosHigiene/cosmeticos/docs/inventario_cosmet_junio06.pdf)

<https://www.aditivos-alimentarios.com>

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-2011-82120>

## APP DE INTERÉS



# Tu camino hacia una vida más natural

Llegar hasta aquí ya es un gran paso.

Ser consciente de los tóxicos que te rodean y comenzar a reducirlos es una forma profunda de cuidar tu salud hormonal, tu fertilidad y tu bienestar femenino.

Pero es importante recordar algo esencial:

***reducir los tóxicos es una base, no siempre es suficiente por sí sola.***

Si estás experimentando algún **desequilibrio ginecológico** como reglas dolorosas, ciclos irregulares, candidiasis recurrente, síndrome premenstrual intenso, endometriosis, miomas, problemas hormonales o dificultades para quedarte embarazada, es fundamental contar con la guía de un especialista que te acompañe de forma individualizada.

Cada cuerpo tiene una historia, un terreno y unas necesidades diferentes, y un acompañamiento adecuado puede ayudarte a identificar el origen del desequilibrio y a crear un plan adaptado a ti.

*Tu salud femenina merece una mirada profunda, respetuosa y personalizada.*

Si sientes que quieres ir un paso más allá, puedo ayudarte a:

- Crear una guía personalizada para construir tu vida "Al Natural"
- Diseñar un plan para equilibrar tu salud hormonal
- Acompañarte en tu proceso de fertilidad o regulación del ciclo
- Trabajar desde un enfoque integrativo: cuerpo, emociones y estilo de vida

Si deseas este acompañamiento, puedes ponerte en contacto conmigo y juntas crearemos un camino adaptado a tu cuerpo, a tu momento vital y a tus objetivos.

Tu cuerpo sabe volver al equilibrio.

A veces solo necesita el entorno adecuado... y un acompañamiento consciente en el proceso.

# CONTACTA CONMIGO.

Descubre el universo Al Natural y mis acompañamientos:  
[www.ruthalnatural.es](http://www.ruthalnatural.es)

Si tienes algún desequilibrio que desees abordar de manera natural:

**AGEDA UNA SESIÓN GRATUITA  
DE VALORACIÓN**



**CLICK  
AQUI**



WHATSAPP: 614005807



# Aviso legal y exención de responsabilidad

- La información contenida en esta guía tiene carácter exclusivamente educativo e informativo. Su finalidad es ofrecer recursos generales orientados a la reducción de la exposición a sustancias químicas y al fomento de hábitos más naturales en el cuidado personal y del hogar.
- Este contenido no sustituye en ningún caso la valoración individualizada, el diagnóstico ni el tratamiento realizado por un profesional sanitario cualificado. Cada persona presenta unas características y necesidades particulares que deben ser evaluadas de manera individual.
- Las recetas, recomendaciones y sugerencias incluidas en esta guía están basadas en usos tradicionales y en prácticas de bienestar general. Su aplicación es voluntaria y bajo la responsabilidad exclusiva de la persona que decide utilizarlas. Se recomienda realizar **pruebas previas de tolerancia cutánea antes del uso de cualquier preparado**, especialmente en pieles sensibles, embarazo, lactancia o presencia de patologías.
- La autora no se hace responsable del uso inadecuado de la información proporcionada, ni de posibles reacciones adversas derivadas de la utilización de los preparados descritos. Asimismo, no se asume responsabilidad por la interpretación, adaptación o modificación de las recetas por parte del usuario.
- En caso de presentar síntomas, patologías, alergias, tratamientos farmacológicos o situaciones especiales (embarazo, lactancia, enfermedades crónicas, etc.), se recomienda consultar previamente con un profesional sanitario antes de aplicar cualquier recomendación.
- El uso de esta guía implica la aceptación de las condiciones anteriormente descritas.