

LAS 4 DIOSAS QUE HABITAN EN MÍ

Un encuentro para conectar con tus ciclos femeninos,
nutrir y gozar las distintas fases que transitan en ti.

Laura Jiménez



**Tu ciclo menstrual no es un castigo,
es un gran poder que tienes como mujer.
Pero todo poder, conlleva una responsabilidad.**

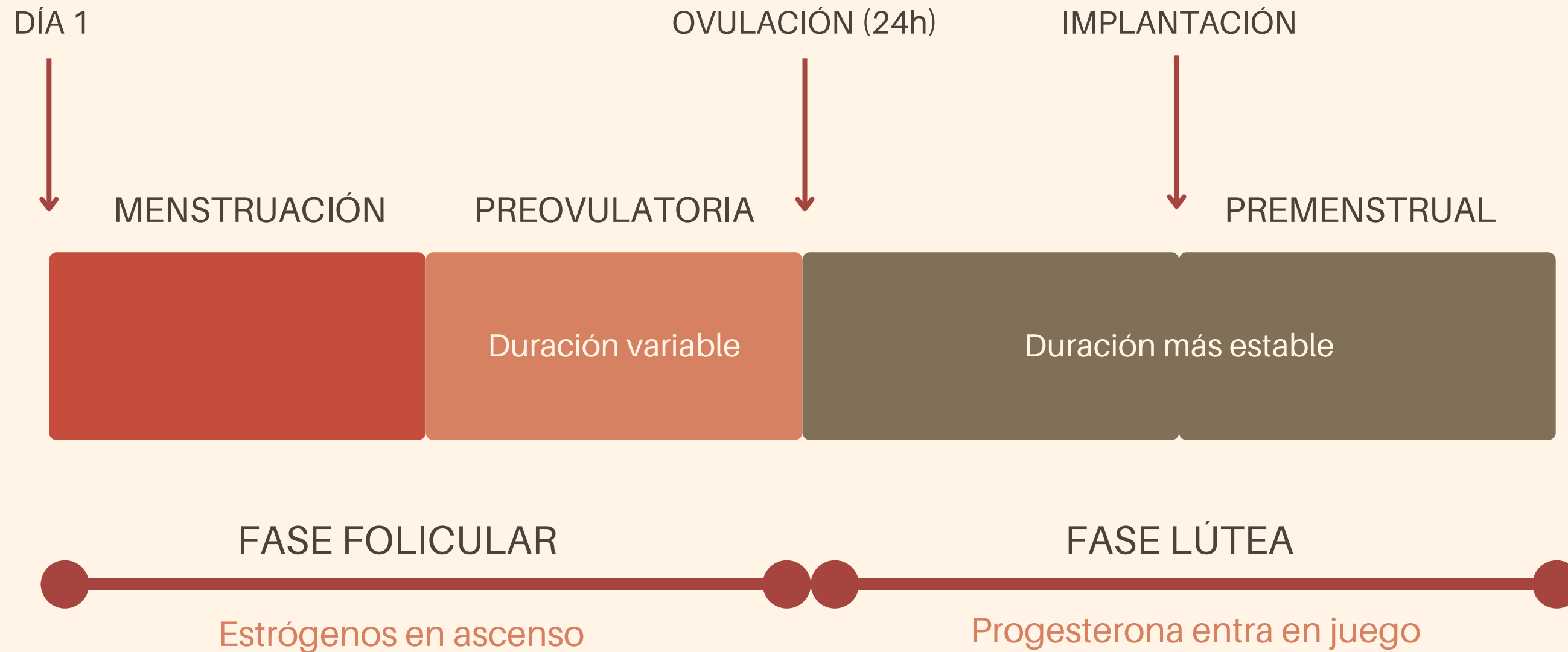


Tu ciclo es una gran muestra de que
formas parte de los ritmos de la
naturaleza y el Universo.
Hónralo, hónrate.



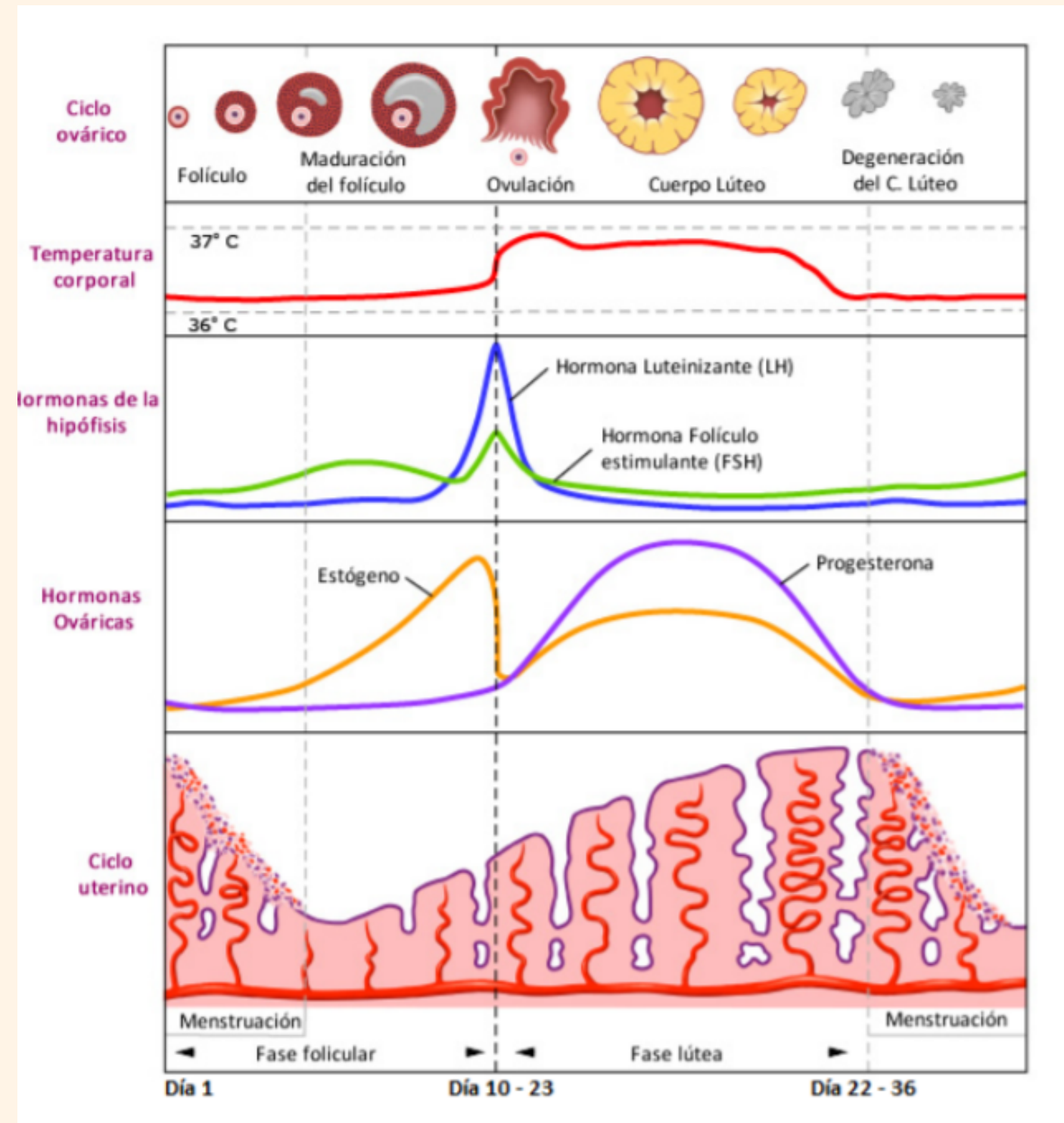
CICLO MENSTRUAL

Fases del ciclo menstrual



CICLO MENSTRUAL

Fisiología del ciclo menstrual



CICLO MENSTRUAL

Ciclo menstrual saludable

Duración menstruación:

3-7 días

Duración ciclo:

25-35 días

Volumen menstruación:

25-80 ml

Fase lútea:

12-16 días

Ausencia de dolor y SPM:

nunca incapacitante

Ausencia de coágulos:

máximo coágulos pequeños



FASE MENSTRUAL

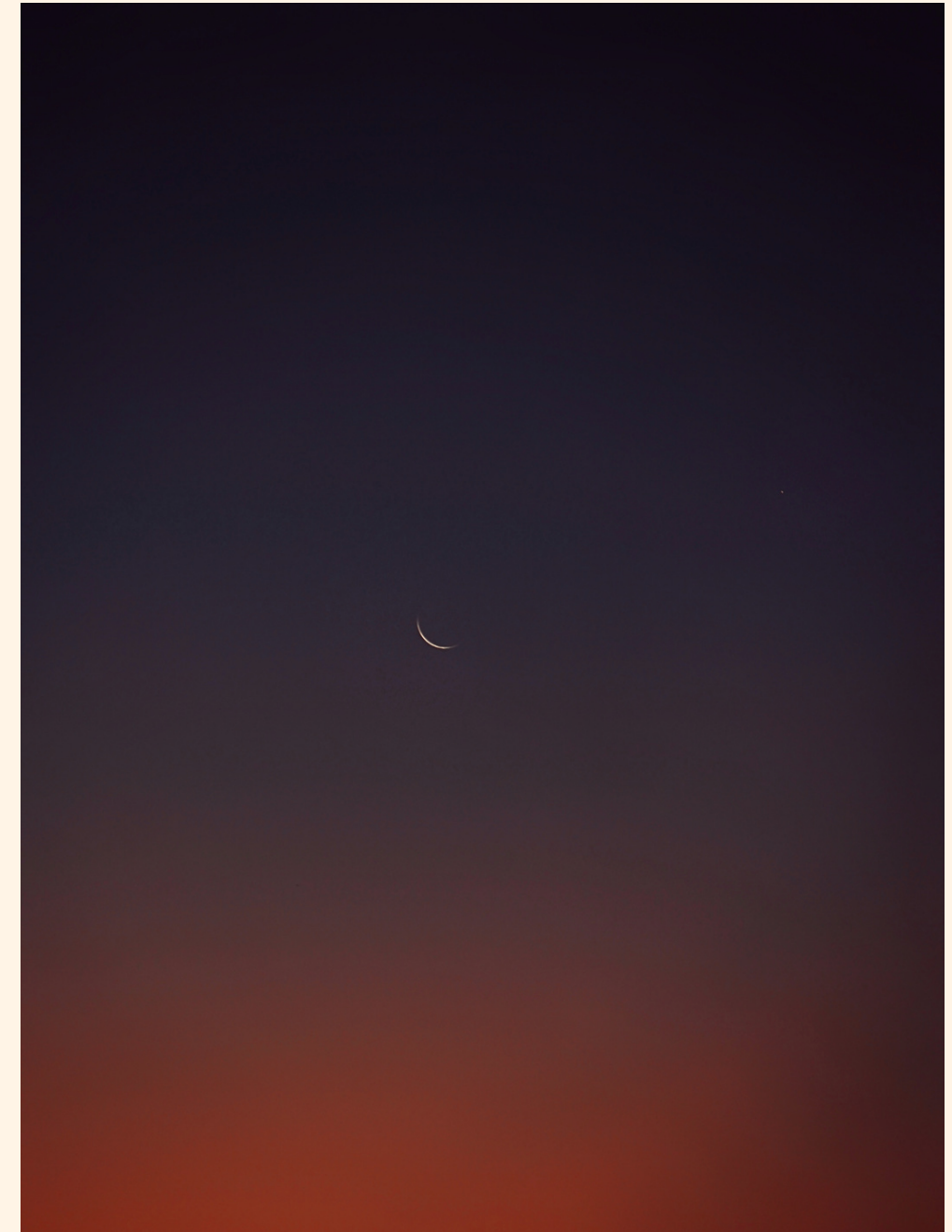
CARACTERÍSTICAS

- El revestimiento interno del útero (endometrio) se desprende ante la ausencia de gestación en forma de sangre menstrual (**pérdida de hierro**)
- Se produce una **inflamación fisiológica** para realizar esta descamación
- Los niveles de **estrógenos y progesterona caen** junto con tu temperatura corporal
- Tu ritmo y energía van bajando
- Fase **reflexiva**, de parar y conectar con lo que realmente es importante para ti
- Fase de **limpieza** y dejar ir lo que ya no necesitamos
- Se relaciona con el **invierno** y el arquetipo de la anciana o la bruja

FASE MENSTRUAL

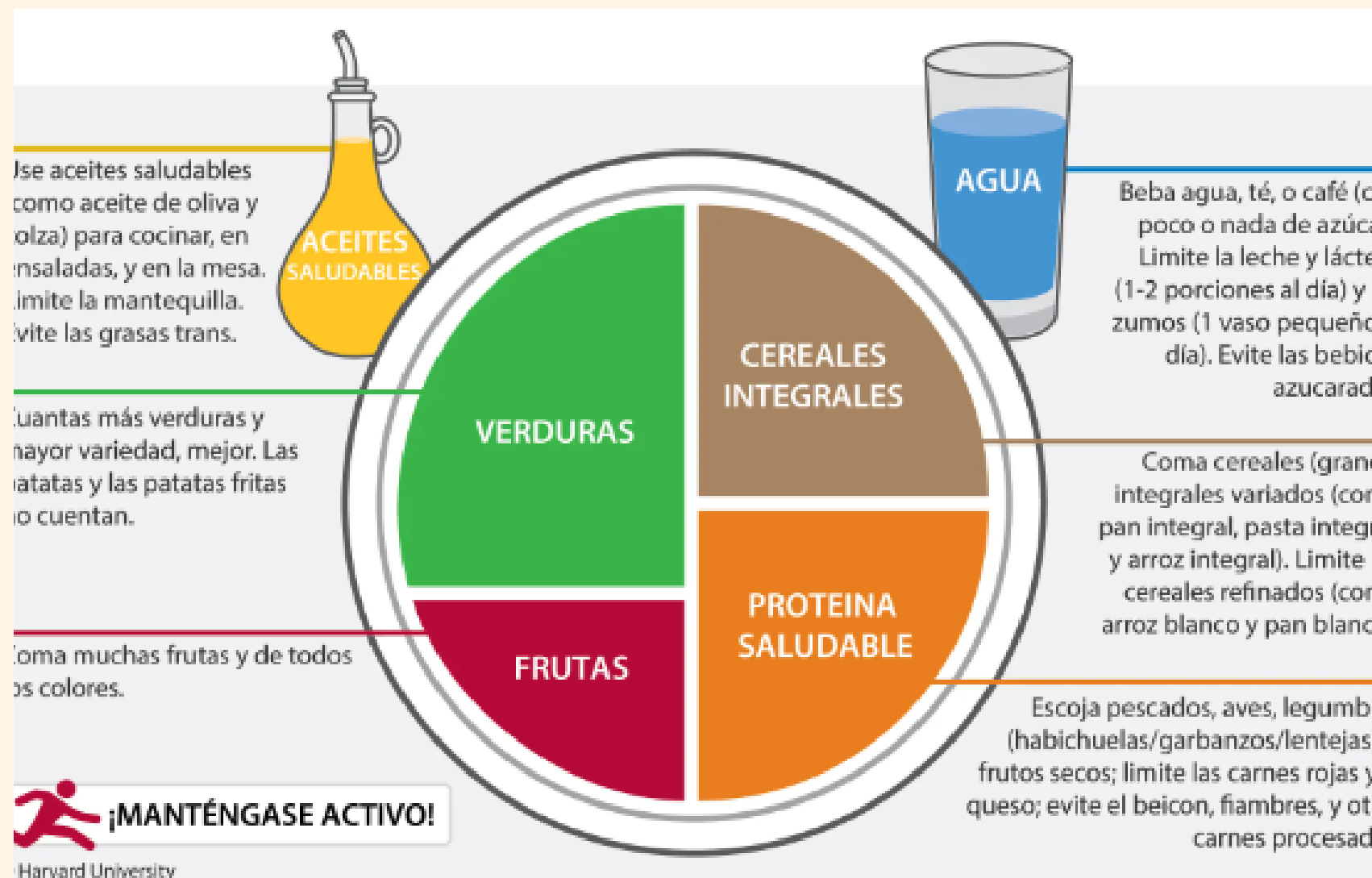
NECESIDADES

- Tu cuerpo te pide descanso, escucha y recogimiento
- Movimientos suaves (o no tan suaves si así lo sientes), estiramientos, caminar, yoga, nadar,...mueve tu pelvis.
- Colócate sacos de semillas en el vientre y la lumbar
- Puedes usar también haramakis (telas que recubren toda la pelvis y lumbar)
- Medita, duerme y visita la naturaleza
- Delega en otras personas y permítete retirarte



PARA CUALQUIER FASE

CÓMO COMBINAR LOS ALIMENTOS



¡Que no falten las **proteínas saludables** en cada uno de tus platos!

Incluye **grasitas buenas** siempre: semillas, frutos secos, aguacate, aceite de coco, AOVE, pescado azul.

Prioriza **HC de calidad**: boniato, calabaza, patata, pseudocereales (quinoa, trigo sarraceno, mijo, amaranto)

Si **cenar** algún día más tarde de lo deseable, puedes quitar el CH para descansar mejor.

Sino, introduce CH para favorecer un buen descanso.

FASE MENSTRUAL

¿QUÉ COMER EN ESTA FASE?

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO: legumbres, espinacas, remolacha, pistachos, almejas, huevo, pescado, algas.

¡Alejar de té, café, cacao o lácteos!

Combinar las fuentes vegetales con alimentos ricos en vitamina C

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C: cítricos (naranja, limón), kiwi, fresas, tomate, pimiento, perejil, brócoli y coles de Bruselas.

ALIMENTOS RICOS EN PROANTOCIANIDINAS (morados-rojizos): arándanos, moras, frambuesas, fresas, remolacha, col lombarda, uvas, sandía, acaí.

Mejoran el flujo sanguíneo y favorecen la salida de la menstruación.



FASE MENSTRUAL

¿QUÉ COMER EN ESTA FASE?

Incorporar alimentos calientes y nutritivos

Buena hidratación: 2-2,5L

SEMILLAS: lino y chía (molidas o en remojo)

ESPECIAS: ajo, cebolla, cilantro, perejil, orégano.

INFUSIONES: salvia, jengibre, caléndula, ortiga.

EVITAR: café, té, chocolate, sal en exceso, refrescos, fritos, azúcares simples.



FASE MENSTRUAL

EJEMPLOS DE PLATOS

Porridge de avena calentito con arándanos, pistachos, semillas de lino y ralladura de naranja

Crema de espinacas con calabacín y jengibre y garbanzos especiados

Hummus de remolacha

Revuelto con pimiento rojo y brócoli

Guiso de lentejas con calabaza y alga kombu

Merluza en salsa verde con guisantes y almejas

FASE MENSTRUAL

SUPLEMENTOS

Vitamina C

Hierro

Shatavari

Extracto de brócoli

Extracto de ginkgo biloba

Extracto de jengibre



FASE MENSTRUAL

ACEITES ESENCIALES

ANTES DE NADA: ¿Qué aceites esenciales usar?

100% natural (sin añadidos)

Ecológico (sin pesticidas)

Botánicamente definido (nombre y apellido)

MARCAS DE CALIDAD: Pranarom, Terpenic, Young living

¿CÓMO SE PUEDEN USAR?

Con una base de aceite vegetal (de almendra, de coco, de jojoba)

Masaje en zonas concretas

Difusor ultrasónico (con agua de base)

Añadir unas gotas a la bañera o barreño

Inhalación directa del bote



FASE MENSTRUAL

ACEITES ESENCIALES

IMPORTANTE

Son extractos muy puros y concentrados
Usar dosis justa (con muy poquito es suficiente)
Más dosis no es más efecto (puede ser tóxica)

SALVIA (Salvia romana)

Calmante y relajante nervioso

Antiespasmódico

Estimula la inspiración y la creatividad

Refuerza la conexión con la confianza

¡CONTRAINDICADA en embarazo y lactancia!

FASE MENSTRUAL

ACEITES ESENCIALES

ACEITE DE MASAJE PARA EL DOLOR MENSTRUAL

15 gotas de manzanilla romana

11 gotas de geranio

4 gotas de salvia romana

30 ml de aceite vegetal

Incorporar todo en frasco de vidrio ámbar

Calentar en las manos y masajear vientre y lumbar

****Importante añadir los AEs en ese orden.**



FASE PREEVULATORIA

CARACTERÍSTICAS

- Los **estrógenos** empiezan a ascender fruto de la maduración folicular
- Comienza de nuevo a **engrosar el endometrio**
- Salimos de nuestra cueva y nuestra energía va en ascenso (**Renacimiento**)
- Aumenta nuestra **sensibilidad a la insulina** (toleramos mejor los carbohidratos)
- Solemos tener **menos hambre** (porque aumenta la sensibilidad a la leptina)
- Nos sentimos más concentradas, activas y juguetonas (>libido)
- Se relaciona con la **primavera** y el arquetipo de la joven

FASE PREOVULATORIA

NECESIDADES

- Es buen momento para iniciar nuevos proyectos y aventuras
- El cuerpo te empieza a pedir movimientos y ejercicio de mayor intensidad (correr, bicicleta, entrenamientos de fuerza)
- Puedes aprovechar para hacer encuentros o eventos con más personas (más sociable)



FASE PREEVULATORIA

¿QUÉ COMER EN ESTA FASE?

ALIMENTOS RICOS EN FITOESTRÓGENOS: ajo, hinojo, soja, garbanzos, semillas de lino, hummus, guisantes, brotes de alfalfa.

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO: vegetales hoja verde (acelgas, kale, espinacas), semillas sésamo, almendras, lácteos, higos, sardinas.

Su absorción es estrógeno dependiente.

ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3: nueces, semillas de cáñamo y chía, pescado azul pequeño (boquerón, sardina, caballa, melva, salmón)

Bajan la inflamación de la fase previa.



FASE PREEVULATORIA

¿QUÉ COMER EN ESTA FASE?

Incorporar alimentos frescos y llenos de vida.

SEMILLAS: calabaza, lino y cáñamo.

ESPECIAS: ajo, pimienta, orégano, tomillo.

INFUSIONES: antioxidantes (rooibos, té verde, hibisco, frambuesa, hinojo, canela)

EVITAR: abusar de las grasas (baja tasa metabólica)



FASE PREOVULATORIA

EJEMPLOS DE PLATOS

Tortitas de trigo sarraceno con higos, yogur de cabra y crema de almendras

Crema fría de guisantes y hierbabuena con semillas de calabaza

Falafels al horno con ensalada de espinacas y nueces

Tabulé de quinoa con tacos de salmón/tofu y brotes de alfalfa

Salteado de brócoli al curry con huevo poché y arroz basmati

Acelgas a la crema con sardinas a la plancha

FASE PREEVULATORIA

SUPLEMENTOS

Selenio

Zinc

NAC

VitE

Omega 3



FASE PREEVULVATORIA

ACEITES ESENCIALES

NEROLI (*Citrus aurantium*)

Calmante y ansiolítico
Estimulante
Aporta valentía y vitalidad
Nos conecta con la alegría de vivir

MANDARINA (*Citrus reticulata*)

Tónico
Digestivo y antiséptico
Despierta a nuestra niña interior
Nos ayuda a poner foco



FASE PREOVULATORIA

ACEITES ESENCIALES

RITUALES DE CONEXIÓN Y ENRRAIZAMIENTO

1 gota de AE puro en el corazón y masaje circular para calmar la ansiedad y conectar con el vigor y el coraje

Técnica de inmersión aromática al inicio de la etapa

Colocar 2 gotas en difusor ultrasónico y ponerlo en un lugar donde estemos trabajando

FASE OVULATORIA

CARACTERÍSTICAS

- El folículo dominante llega a su estado máximo de maduración y **expulsa el ovocito**
- El óvulo liberado es captado por la trompa y tiene una viabilidad de 24h
- Los **estrógenos** están en su pico más alto y la **testosterona** también (>fuerza)
- Estamos **exuberantes** (brillo de ojos, de piel, pelo) por esos estrógenos altos
- Se reduce el apetito (energía más centrada en la gestación)
- Nos encontramos más **creativas, sexuales y amorosas**.
- Se relaciona con el **verano** y el arquetipo de la **madre**

FASE OVULATORIA

NECESIDADES

- Es un gran momento para nutrir ideas y proyectos estancados
- Preparada para relacionarte con lxs demás de manera empática y compasiva
- Gran capacidad de expresar y comunicar
- El cuerpo te permite ejercicios de gran intensidad y fuerza (HIIT, pesas, crossfit)
- Conecta con tu útero mediante el movimiento (danza del vientre, yoga, salsa,..)



FASE OVULATORIA

¿QUÉ COMER EN ESTA FASE?

ALIMENTOS RICOS EN PROVITAMINA A: calabaza, zanahoria, boniato, papaya, mango, melón cantalupo, huevo, hígado.

ALIMENTOS DETOXIFICANTES: coliflor, brócoli, coles de Bruselas, alcachofas, espárragos.

Facilitan y aceleran los procesos de depuración hepática de estrógenos.

ALIMENTOS FERMENTADOS: chucrut, kéfir, tempeh, miso, tamari, kimchi, encurtidos.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA (PREBIÓTICOS): verduras, hortalizas, frutas, avena, lentejas, arroz integral, frijoles, semillas, frutos secos.



FASE OVULATORIA

¿QUÉ COMER EN ESTA FASE?

Incorporar alimentos llenos de colores (+colores, + antioxidantes)

Buena hidratación: 2-2,5L

ESPECIAS: cúrcuma, jengibre, canela, ajo, pimienta, cayena.

INFUSIONES: frutos rojos, romero, limón, jengibre, rooibos, pasiflora.

EVITAR: azúcares simples



FASE OVULATORIA

EJEMPLOS DE PLATOS

Smoothie de frutos rojos, remolacha, jengibre y bebida de coco con brownie de boniato y nueces

Budda bowl de lentejas rojas con quinoa tricolor, calabaza asada, champiñones y kimchi

Sopa de miso con fideos de arroz, setas shitake, langostinos y brócoli

Pizza de coliflor con rúcula y queso feta y gazpacho de remolacha

Ensalada de frijoles con arroz integral, zanahoria rallada y tempeh

Revuelto de espárragos con ajetes y puré de calabaza, pera y curry

FASE OVULATORIA

SUPLEMENTOS

Probióticos

Prebióticos

Resveratrol

Maca



FASE OVULATORIA

ACEITES ESENCIALES

ROSA DAMASCO (*Rosa damascena*)

Afrodisíaco

Armonizante afectivo

Nos ayuda a suavizar el insomnio nervioso

AE del amor universal y la ternura

AMARO (*Salvia romana*)

Calmante

Reconstituyente

Analgésico y antibacteriano

No debe usarse durante el embarazo y la lactancia



FASE OVULATORIA

ACEITES ESENCIALES

MEZCLA PARA POTENCIAR LA FERTILIDAD FEMENINA

5 gotas de AE Rosa de Damasco
20 gotas de geranio
1 gota de Salvia romana
1 gota de Sándalo
3 gotas de Limón

Diluye la mezcla en 30 ml de aceite vegetal portador.

Masajea con las 2 manos tus lumbares, caderas, abdomen, glúteos y parte superior de muslos.



FASE PREMENSTRUAL

CARACTERÍSTICAS

- Entra en juego la **progesterona** tras la ovulación y los estrógenos decaen.
- Disminuye la sensibilidad a la insulina (tenemos **más apetito**) y la tasa metabólica es alta (el cuerpo guarda reservas para una posible gestación)
- Toleramos muy bien las **grasas saludables** y no tan bien los carbohidratos.
- Baja poco a poco nuestra energía y los niveles de **setonina**
- Aumenta la **retención de líquidos** (guardamos agua para posible gestación)
- Una vez pasada la ovulación, si no se da la fecundación y la implantación, el cuerpo se prepara de nuevo para la menstruación.
- Se relaciona con el **otoño** y el arquetipo de la **hechicera**.

FASE PREMENSTRUAL

NECESIDADES

- Es la fase con la que más nos tenemos que reconciliar.
- Fase preciosa de conexión con nuestra intuición y nuestro inconsciente (gracias a la progesterona)
- Permítete ir hacia adentro, crear y expresar.
- Es buen momento para poner límites y ajustar tus prioridades (visión crítica y juicio)
- Movimiento y ejercicio físico más moderado, escucha tu energía (pilates, baile, ejercicio de fuerza, yoga)



FASE PREMENSTRUAL

¿QUÉ COMER EN ESTA FASE?

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS B6: hojas verdes oscuras (kale, acelgas, rúcula, canónigos, espinacas), quinoa, arroz integral, mijo.

ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO: plátano, cacao puro, germinados, aguacate, frutos secos, semillas, legumbres, pavo y pollo.

Relajante mental y físico, mejora los antojos y junto con la B6 aporta serenidad emocional.

FIBRA DIETÉTICA: verduras, hortalizas, frutas, avena, legumbres, semillas, frutos secos.

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO Y OMEGA 3: Vistos en fase preovulatoria.



FASE PREMENSTRUAL

¿QUÉ COMER EN ESTA FASE?

¡Que no falte el verde y las grasas saludables en tus platos!

SEMILLAS: sésamo y pipas de girasol

ESPECIAS: cúrcuma, jengibre, ajo, albahaca, tomillo, romero.

INFUSIONES: curcuma latte, valeriana, manzanilla, cola de caballo.

EVITAR: café y bebidas con teína, lácteos, CH simples, carnes rojas, ultraprocesados y alcohol.



FASE PREMENSTRUAL

EJEMPLOS DE PLATOS

Tostada de trigo sarraceno con aguacate y salmón/tahini y plátano con canela y curcuma latte de beber

Ensalada de quinoa con rúcula, guacamole y sardinas

Garbanzos/pollo al curry salteado con acelgas, champiñones y mijo.

Salteado de brócoli y espinacas con daditos de salmón y puré de patata

Pavo al horno en salsa de mostaza con germinados de kale y arroz integral

Crema de calabacín, puerro y espinacas con huevo duro y pipas de girasol por encima



FASE PREMENSTRUAL

SUPLEMENTOS

Bisglicinato de magnesio

Complejo vitaminas grupo B

Adaptógenos (Ashwagandha)

L-teanina



FASE PREMENSTRUAL

ACEITES ESENCIALES

YLANG YLANG (*Cananga odorata*)

Antidepresivo y tónico sexual femenino

Antiespasmódico

Nos ayuda a liberar tensiones y a suavizar la ira y la frustración
Estimula la capacidad de disfrutar de la vida (AE del buen humor)

CIPRÉS (*Cupressus sempervirens*)

Regulador del sistema hormonal femenino

Activa la circulación sanguínea y linfática y es antiinflamatorio

Orienta nuestros pensamientos hacia lo esencial

No debe usarse durante el embarazo y la lactancia



FASE PREMENSTRUAL

ACEITES ESENCIALES

RITUALES PARA COMBATIR LA FRUSTRACIÓN O IRA

Poner 2 gotas de AE de Ylang-ylang en 1 cuchara grande de aceite vegetal de coco o almendra

Masajear caderas, lumbar y vientre y poner luego un saco de semillas templado o bolsa de agua tibia.

Poner un difusor en la zona donde estés por la tarde en casa con 2 gotas de Ylang-ylang.

Aplicar 1 gota de AE de ciprés en la coronilla y hacer círculos.



FASE PREMENSTRUAL

BONUS EXTRA: VAPORES VAGINALES

VAPORES VAGINALES PARA RELAJAR TU PELVIS

¡Usar plantas orgánicas siempre!

Lavanda, manzanilla, caléndula, rosa

Hierve el agua en una ollita (no uses para otras cosas), apaga fuego, echa las plantas y deja que infusione y se atempere.

Coloca la infusión en un barreño y siéntate encima con una falda larga. Deja que los vapores hagan su magia.

Respira hondo mientras estás ahí.



ÚLTIMAS RECOMENDACIONES

Dedica un tiempo cada día a sintonizar con tu naturaleza cíclica.

Coge un **diario**, escribe sensaciones físicas, emociones, necesidades,...y evalúa mes tras mes si observas un patrón que se repite en ti.

Te sentirás conectada a la vida de un modo totalmente nuevo, con mayor respeto por ti misma y tu magia.



GRACIAS POR DEDICARTE ESTE ESPACIO DE NUTRICIÓN Y AUTOESCUCHA

Acabas de abrir la puerta a la mujer sabia y poderosa que eres.
Bienvenida a esta nueva forma de vivir tu vida.

