



Infusiones recomendadas para cada fase del ciclo menstrual



Fase **MENSTRUAL**

Éstas son las plantas recomendadas para consumir en los días de tu menstruación, por sus propiedades antiinflamatorias, calmantes y digestivas

- **Milenrama**

1 cucharadita por taza de agua, bebe hasta dos tazas cada día de tu menstruación

- **Valeriana**

Bebe el cocimiento de la raíz o también puedes consumirla como tintura madre con una dosis de 15 gotas al día

- **Jengibre**

Pon a calentar un vaso de agua en un cazo, cuando comiece a hervir añade una cucharadita de raíz seca triturada, tapa y deja reposar 5-8 minutos. Puedes tomar dos tazas cada día.

Fase **PREOVULATORIA**

Éstas son las plantas indicadas para preparar nuestro cuerpo para el momento de nuestra ovulación.

- **Dientes de león, llantén y la mezcla de Artemisa, ortiga y milenrama** especiales para equilibrar pérdida de sangre por menstruaciones abundantes

- **Hoja de frambueso**

1 cucharada por taza de agua, consumir hasta 3 tazas diarias

- **Ruda, arrayán y ortiga**

agrega tres partes iguales de estas hierbas y bebe hasta tres tazas al día. desde que termina la menstruación hasta la ovulación

*Recomendaciones extraídas del libro

"Manual Introductorio de Ginecología natural" de Pabla Perez San Martín

Fase **OVULATORIA**

Éstas son las plantas que ayudan a **controlar tu fertilidad en el caso de no desear una gestación**

- **Ajenjo, ruda, borraja, y milenrama**

Infusión a partes iguales, bebe 3 tazas al día durante 5 días

Si deseas **potenciar tu libido**, puedes consumir las siguientes plantas

- **Clavo**

En una taza de agua hirviendo, remoja 2 a 3 clavos entre 20 y 30 min. bebe hasta 2 tazas al día

- **Jengibre**

Ralla una buena parte de la raíz (1 cucharada por taza de agua) y déjalo infusionar por 15 minutos, luego retira del fuego y sirve frío. Puedes consumir 1 taza después de comer

Fase **PREMENSTRUAL**

Éstas son las infusiones indicadas para contrarrestar los efectos del S.P.M

- **Manzanilla**

1 cucharada de flores de manzanilla y el equivalente a 1 taza de agua. Cuando comience a hervir el agua apaga el fuego y añade la cucharada de manzanilla. Deja reposar durante 5 minutos. Finalmente cuela y bebe.

- **Salvia**

3 hojas por taza de agua. Hierva el agua, añade las hojas y deja otros 15 minutos, baja del fuego, tapa, deja reposar otros 10, cuela la infusión y bebe

- **Sauzgatillo y Onagra**

(Ver detalles en el módulo de autocuidado)

*Recomendaciones extraídas del libro

"Manual Introductorio de Ginecología natural" de Pabla Perez San Martín