

EQUILIBRIO SAGRADO

Regula tus hormonas

LINEA FEMENINA

Mezcla herbal ideal para acompañar el tratamiento de desequilibrios hormonales como menstruaciones irregulares, síndrome premenstrual, síntomas de dominancia estrogénica. Previene el dolor menstrual y calienta el útero. Esta mezcla contiene:

Achillea millefolium: La milenrama es conocida por sus propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, lo que la convierte en un excelente remedio para regular el ciclo menstrual. Ayuda a aliviar el dolor menstrual, a reducir la inflamación en el útero y a promover el flujo sanguíneo.

Rubus idaeus: El frambueso es rico en vitaminas y minerales, sus hojas son utilizadas tradicionalmente para regular el ciclo menstrual. Su acción tónica sobre el útero ayuda a reducir los cólicos menstruales y favorece el equilibrio hormonal.

Calendula officinalis: La caléndula tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas que la hacen útil para aliviar el dolor menstrual y los trastornos hormonales asociados. Se utiliza para regular el ciclo menstrual, reducir el dolor abdominal y mejorar la circulación en la zona pélvica.

Matricaria chamomilla: La manzanilla es ampliamente conocida por sus propiedades calmantes y relajantes. Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, factores que pueden alterar el ciclo menstrual. También alivia los cólicos menstruales y tiene efectos antiinflamatorios.

Capsella bursa-pastoris: La bolsa de pastor es utilizada para regular el ciclo menstrual y mejorar la circulación. Tiene efectos hemostáticos que ayudan a controlar los sangrados menstruales abundantes y a equilibrar los niveles hormonales.

Urtica dioica: La ortiga es rica en minerales y vitaminas que favorecen la salud hormonal femenina. Se utiliza para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual (SPM), mejorar el equilibrio hormonal y regular el ciclo menstrual, además de tener efectos desintoxicantes que apoyan el bienestar general del sistema reproductivo femenino.

LAS PLANTAS ACTÚAN DE FORMA LENTA PERO PROFUNDA, POR LO QUE ES CLAVE LA CONSTANCIA Y LA PACIENCIA. PRESTA ATENCIÓN A LOS CAMBIOS EN TU CUERPO SIN ESPERAR EFECTOS INMEDIATOS.

EQUILIBRIO SAGRADO

Regula tus hormonas

LINEA FEMENINA



Cuando usar: Cuando presentes dolor menstrual, dolor a causa de frío, menstruaciones irregulares, síndrome premenstrual, sangrado entre ciclos. Como práctica de autocuidado uterino y nutrición hormonal.



Modo de Uso: Poner a hervir ½ litro de agua. Apagar el fuego, servir el agua en un recipiente de cerámica o barro y agregar 5 cucharadas soperas de la mezcla herbal. Revolver y tapar. Llevar al espacio donde realizarás la vaporización. Posiciónate sobre el recipiente sin ropa interior a una distancia prudente (entre 15-20cm). Busca una posición cómoda (también puedes apoyarte en cojines o al borde de la cama) y cubre tu cuerpo alrededor con una manta, cobija o falda larga para que no escape el vapor. Vaporizar durante 10 - 15 minutos. Puedes acompañar la vaporización con respiraciones. Al finalizar secar muy bien la zona. Puedes poner el agua y las plantas en la tierra, una planta o simplemente botarlas. Realizarlas preferiblemente en la noche.



Frecuencia de uso: Realizar una vaporización a la semana. Si hay dolor menstrual, realizar de 2 a 3 vaporizaciones en días seguidos durante la fase premenstrual. No exceder 3 vaporizaciones en días seguidos. No realizar más de 6 vaporizaciones en un mes.



Consejo para un consumo adecuado: Planea el día de la semana en el que vas a realizar las vaporizaciones. Pon un recordatorio en tu celular y aparta este espacio para este encuentro contigo.



Ingredientes: *Achillea millefolium*, *Rubus idaeus*, *Calendula officinalis*, *Matricaria chamomilla*, *Capsella bursa-pastoris*, *Urtica dioica*.



Precauciones: No realizar vaporizaciones durante la gestación, durante la menstruación o si hay laceraciones en la vulva o vagina. Si tienes diagnóstico de endometriosis usar bajo acompañamiento. Tener cuidado con el vapor caliente. Cuidarse del frío luego de realizar una vaporización. Si presentas algún síntoma adverso, suspender su uso.

GRACIAS POR UNIRTE A NUESTRA MISIÓN DE SANAR Y NUTRIR
EL CUERPO Y EL ALMA A TRAVÉS DE LA MEDICINA DE LAS
PLANTAS. TU CONFIANZA ES UN REGALO PARA NOSOTROS

