

Remedia
SABERES QUE SANAN

REMEDIO NATURAL

para ayudar con la

MENOPAUSIA

RECETAS NATURALES PARA TU BIENESTAR



Apoyo hormonal
natural



Alivio de síntomas
comunes



Bienestar integral
femenino



Fáciles de preparar
y disfrutar

Una colección de recetas naturales elaboradas con plantas, alimentos y remedios tradicionales que pueden ayudarte a equilibrar tus hormonas, aliviar los síntomas y recuperar tu bienestar de forma natural.

Este producto no es un medicamento. Su uso es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



TÉ DE TRÉBOL ROJO

Apoyo natural para la menopausia

El Trébol Rojo (*Trifolium pratense*) es una planta rica en fitoestrógenos naturales, compuestos que pueden ayudar a aliviar síntomas comunes de la menopausia, favoreciendo el equilibrio hormonal de forma suave y natural.

Beneficios principales

- Alivia sofocos y sudoraciones nocturnas.
- Apoya el equilibrio hormonal de forma natural.
- Contribuye al bienestar óseo.
- Mejora el estado de ánimo y la irritabilidad.
- Favorece la salud cardiovascular.

Modo de preparación

- Infundir 1 a 2 cucharaditas de trébol rojo seco en 250 ml de agua caliente.
- Tapar y dejar reposar de 8 a 10 minutos.
- Colar y beber.

Frecuencia recomendada

- Tomar 1 taza, 2 veces al día.

Precauciones

- Consultar a un profesional de la salud, especialmente si existe antecedente o tratamiento con:
 - ✓ Anticoagulantes
 - ✓ Terapia hormonal
 - ✓ Cáncer hormonodependiente
 - ✓ Enfermedades tiroideas

Tip Remedia

Puedes combinarlo con salvia, milenrama o manzanilla para potenciar sus efectos y adaptar el té a tus necesidades.



Remedia
SABORES QUE SANAN



Este producto no es un medicamento. Su uso es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

JUGO DE UVA Y LINAZA

Apoyo cardiovascular y bienestar hormonal durante la menopausia

El jugo de uva es una excelente fuente de antioxidantes como el resveratrol, que puede apoyar el bienestar celular y cardiovascular.

La linaza aporta ácidos grasos esenciales y lignanos de origen vegetal, nutrientes que pueden contribuir al equilibrio hormonal de forma natural.

Beneficios principales

- Aporta antioxidantes naturales como el resveratrol.
- Contribuye al bienestar cardiovascular.
- Favorece una alimentación rica en fibra.
- La linaza aporta lignanos de origen vegetal.
- Puede ayudar a promover la saciedad y el bienestar digestivo.
- Apoya una nutrición equilibrada durante la menopausia.

Frecuencia recomendada

- 3 a 4 veces por semana.
- Preferentemente por la mañana o como colación.

Modo de preparación

- Licuar 1 taza de uvas moradas frescas con 200 ml de agua.
- Colar si se desea una textura más ligera.
- Agregar 1 cucharada de linaza recién molida.
- Mezclar bien y consumir de inmediato.

Precauciones

- Consumir con moderación si se siguen dietas bajas en carbohidratos o azúcares.
- Mantener una adecuada hidratación al aumentar el consumo de fibra.
- Consultar con un profesional de la salud si se utilizan medicamentos anticoagulantes.



Tip Remedia

Puedes combinar este jugo con una pizca de canela o algunas moras para incrementar su aporte antioxidante y darle un sabor más intenso.



BATIDO DE AGUACATE Y ALMENDRAS

Nutrición que fortalece huesos y equilibrio hormonal

Remedia
SABERES QUE SANAN

Este batido combina las grasas saludables del aguacate con los nutrientes esenciales de las almendras y la leche vegetal, creando una bebida cremosa y nutritiva que puede apoyar la salud ósea, el equilibrio hormonal y el bienestar general durante la menopausia.



Beneficios principales

- Aporta grasas saludables que favorecen la salud cardiovascular.
- Apoya la salud ósea gracias al calcio, magnesio y vitamina E.
- Contribuye al equilibrio hormonal de forma natural.
- Puede ayudar a mantener la saciedad por más tiempo.
- Favorece una piel sana y un mejor estado de ánimo.



Modo de preparación

- Licuar $\frac{1}{2}$ aguacate maduro.
- Agregar 1 taza de leche de almendras (sin azúcar).
- Incorporar 1 puñado de almendras naturales (remoja por 4-6 horas si es posible).
- Endulzar al gusto con dátiles o miel de abeja (opcional).
- Licuar hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.



Frecuencia recomendada

- Consumir de 2 a 3 veces por semana.
- Preferentemente como parte del desayuno o colación.



Precauciones

- Ajusta las porciones si estás cuidando las calorías.
- Si tienes sensibilidad a las almendras o frutos secos, evita su consumo.
- Consultar a un profesional de la salud si tienes alguna condición médica específica.



Tip Remedia

Puedes agregar una pizca de canela, linaza molida o espirulina para potenciar su valor nutricional y hacerlo aún más completo.



JARABE DE REGALIZ Y SALVIA

Apoyo natural para el equilibrio hormonal y el bienestar femenino

La combinación de regaliz y salvia ha sido tradicionalmente utilizada en la herbolaria para apoyar el alivio de síntomas comunes de la menopausia, como sofocos, sudoraciones nocturnas y cambios de ánimo, gracias a sus propiedades adaptógenas, antiinflamatorias y reguladoras hormonales.

Beneficios principales

- Puede ayudar a reducir sofocos y bochornos.
- Apoya el equilibrio hormonal de forma natural.
- Contribuye a disminuir la sudoración nocturna.
- Favorece la relajación y el bienestar emocional.
- Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Frecuencia recomendada

- Tomar 1 a 2 cucharadas (15-30 ml) del jarabe, 1 a 2 veces al día.
- Preferentemente por la mañana y/o antes de dormir.

Modo de preparación

- Hervir 2 raíces de regaliz picadas en 2 tazas de agua durante 15 minutos.
- Apagar el fuego y agregar 1 puñado de hojas de salvia fresca o seca.
- Tapar y dejar reposar 20 minutos.
- Colar y endulzar al gusto con miel de abeja.
- Conservar en refrigeración hasta por 5 días.
- Agitar antes de cada uso.

Precauciones

- Evitar si tienes presión alta o estás tomando medicamentos para la presión.
- No usar durante el embarazo o lactancia.
- Consultar a un profesional de la salud si tienes alguna condición médica o tomas medicamentos hormonales.

Tip Remedia

Puedes complementar este jarabe con técnicas de respiración, meditación o infusiones relajantes como manzanilla o loropéjil para potenciar sus efectos y promover tu bienestar integral.



Remedia
SABERES QUE SANAN



CONSERVA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA

Nutrición y antioxidantes para el bienestar en la menopausia

El brócoli es una excelente fuente de calcio, fibra y compuestos bioactivos que apoyan la salud ósea y cardiovascular. La zanahoria aporta antioxidantes como el betacaroteno, que contribuyen a proteger las células del estrés oxidativo y favorecen el equilibrio hormonal durante la menopausia.

Beneficios principales

- Aporta calcio que contribuye a la salud ósea.
- La zanahoria es rica en antioxidantes como el betacaroteno.
- Puede ayudar a reducir el estrés oxidativo.
- Favorece la salud cardiovascular.
- Apoya una alimentación equilibrada durante la menopausia.

Modo de preparación

- Lavar y cortar 1 cabeza de brócoli en ramilletes y 2 zanahorias en rodajas.
- Blanquear al vapor por 3-4 minutos.
- Colocar en un frasco de vidrio esterilizado junto con 2 dientes de ajo laminados, hierbas al gusto (tomillo, romero u orégano).
- Cubrir con aceite de oliva extra virgen hasta cubrir los ingredientes.
- Cerrar bien el frasco y conservar en refrigeración.
- Dejar reposar al menos 24 horas antes de consumir para potenciar el sabor.

Frecuencia recomendada

- Consumir de 2 a 3 veces por semana.
- Ideal como acompañamiento de ensaladas, cereales, legumbres o platos principales.

Precauciones

- Ajusta la cantidad de aceite de oliva si estás controlando calorías.
- Si tienes problemas de vesícula o estás tomando anticoagulantes, consulta a un profesional de la salud.
- Conservar siempre en refrigeración y consumir dentro de los 5 a 7 días.

Tip Remedia

Puedes agregar semillas de ajonjolí, nueces picadas o semillas de calabaza para incrementar el aporte de minerales y grasas saludables.



TÉ DE MACA PERUANA

Energía, equilibrio hormonal y bienestar en la menopausia

La maca peruana es un adaptógeno natural originario de los Andes. Tradicionalmente utilizada para apoyar el equilibrio hormonal, mejorar el estado de ánimo, la vitalidad y la resistencia física y mental.

Beneficios principales

- Apoya el equilibrio hormonal de forma natural.
- Puede contribuir a mejorar el estado de ánimo y reducir cambios de humor.
- Favorece la energía, vitalidad y resistencia física.
- Apoya la salud ósea y el bienestar general.
- Es un adaptógeno que ayuda al cuerpo a manejar el estrés.

Frecuencia recomendada

- Beber 1 a 2 tazas al día.
- Puede tomarse diariamente o 3 a 5 veces por semana.
- Preferentemente por la mañana o antes del mediodía.

Modo de preparación

- Calentar 1 taza de agua (250 ml) hasta que esté a punto de hervir.
- Agregar 1 cucharadita (5 g) de maca en polvo.
- Revolver bien y dejar reposar de 5 a 10 minutos.
- Colar si se desea y endulzar al gusto con miel o canela (opcional).
- Tomar caliente.

Precauciones

- Consultar a un profesional de la salud, especialmente si tienes problemas hormonales o estás tomando medicamentos.
- No se recomienda en caso de embarazo o lactancia sin supervisión profesional.
- Si notas alguna reacción adversa, suspende su uso.

Tip Remedia

Puedes combinar tu té de maca con canela, jengibre o cacao para potenciar su efecto energizante y aportar más antioxidantes.



Remedia
SABERES QUE SANAN

TINTURA DE SALVIA Y YAM MEXICANO

Remedia
SABERES QUE SANAN

Equilibrio hormonal y bienestar femenino

La combinación de salvia y yam mexicano ha sido utilizada tradicionalmente para apoyar el equilibrio hormonal natural y aliviar molestias comunes de la menopausia y el síndrome premenstrual.

La salvia es conocida por sus propiedades reguladoras y antioxidantes, mientras que el yam mexicano (dioscorea) contiene fitoestrógenos que pueden apoyar la salud hormonal femenina.

Beneficios principales

- Apoya el equilibrio hormonal de forma natural.
- Puede ayudar a reducir sofocos, cambios de humor y molestias premenstruales.
- La salvia tiene propiedades antioxidantes y reguladoras.
- El yam mexicano contiene fitoestrógenos naturales que apoyan la salud femenina.
- Contribuye al bienestar integral durante la menopausia y el ciclo menstrual.

Frecuencia recomendada

- Tomar de 10 a 15 gotas diluidas en un poco de agua, dos veces al día.
- Uso diario para mejores resultados.

Modo de preparación

- Mezclar cantidades iguales de salvia seca y yam mexicano en un frasco de vidrio oscuro.
- Cubrir con vodka o alcohol de caña al 40° hasta cubrir las plantas.
- Cerrar bien y dejar macerar en un lugar fresco y oscuro durante 4 a 6 semanas, agitando suavemente cada semana.
- Colar y envasar en frascos de vidrio ámbar con gotero.

Precauciones

- Consultar a un profesional de la salud, especialmente si estás embarazada o en período de lactancia.
- No usar si tienes antecedentes de cáncer hormono-dependiente.
- Suspender su uso si notas alguna reacción adversa.

Tip Remedia

Para potenciar su efecto, acompaña con una alimentación balanceada, ejercicio regular y técnicas de relajación como meditación o respiración consciente.



JUGO DE GRANADA Y SANDÍA

Remedia
SABERES QUE SANAN

Antioxidantes, hidratación y salud cardiovascular para tu bienestar en la menopausia

La granada es rica en antioxidantes como los polifenoles, que ayudan a proteger las células y favorecen la salud cardiovascular. La sandía, por su parte, es una fruta hidratante, ligera y refrescante que aporta vitaminas, minerales y agua, ideal para apoyar el bienestar femenino durante la menopausia.

Beneficios principales

- Aporta antioxidantes que protegen las células.
- Favorece la salud cardiovascular.
- La sandía es hidratante y ayuda a mantener el equilibrio de líquidos.
- Puede apoyar en la reducción de la presión arterial de forma natural.
- Contribuye al bienestar general y al equilibrio hormonal durante la menopausia.

Frecuencia recomendada

- Consumir de 3 a 4 veces por semana.
- Ideal como bebida refrescante entre comidas o en la mañana.

Modo de preparación

- Cortar 1 taza de granada y extraer sus granos.
- Cortar 2 tazas de sandía en cubos (sin semillas).
- Licuar la granada y la sandía con $\frac{1}{2}$ taza de agua fría.
- Colar si lo deseas para una textura más ligera.
- Servir con hielo y disfrutar de inmediato.

Precauciones

- Ajusta las porciones si estás controlando calorías o si sigues una dieta específica.
- Si estás tomando medicamentos para la presión, consulta a tu profesional de la salud.
- Evita agregar azúcar refinada.

Tip Remedia

Puedes combinar este jugo con limón, hojas de menta o jengibre fresco para potenciar su efecto antioxidante y darle un toque más revitalizante.



BATIDO DE FRESA, PLÁTANO Y LINAZA

Remedia
SABORES QUE SANAN

Energía, fibra y nutrientes esenciales para tu bienestar en la menopausia

Este batido combina frutas ricas en vitaminas y minerales con linaza, una fuente natural de fibra y ácidos grasos omega-3. Es una opción deliciosa y nutritiva que puede apoyar el equilibrio hormonal, la salud digestiva y el bienestar general durante la menopausia.



Beneficios principales

- Aporta vitamina C que fortalece el sistema inmunológico.
- El plátano es una excelente fuente de potasio para la función muscular y nerviosa.
- La linaza aporta fibra que favorece la digestión y la saciedad.
- Contribuye a la salud cardiovascular.
- Apoya el equilibrio hormonal y el bienestar durante la menopausia.



Frecuencia recomendada

- Consumir de 2 a 3 veces por semana.
- Ideal como parte del desayuno.
- Acompáñalo de una alimentación equilibrada.



Modo de preparación

- Colocar en la licuadora:
 - 1 taza de fresas
 - 1 plátano maduro
 - 1 taza de leche de almendras
 - 1 cucharada de linaza molida
- Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
- Servir de inmediato.



Precauciones

- Ajusta las porciones si estás controlando calorías o sigues una dieta específica.
- Mantén una adecuada hidratación al aumentar el consumo de fibra.
- Si estás tomando medicamentos, consulta a tu profesional de la salud.



Tip Remedia

Puedes agregar unas hojas de espinaca o chía para incrementar el aporte de nutrientes sin alterar su delicioso sabor.



Este producto no es un medicamento. Su uso es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

JARABE DE ALQUEMILA Y LÚPULO

Remedia
SABERES QUE SANAN

Relajación natural y apoyo para un sueño reparador

La alquemila es una planta tradicionalmente utilizada por sus propiedades calmantes y equilibrantes, especialmente en el bienestar femenino. El lúpulo, por su parte, es conocido por su efecto relajante que puede ayudar a calmar la mente y facilitar un descanso profundo y reparador.



Beneficios principales

- Favorece la relajación y calma el sistema nervioso.
- Puede ayudar a mejorar la calidad del sueño.
- Contribuye a aliviar el estrés y la tensión acumulada.
- Apoya el bienestar emocional durante la menopausia.
- Efecto suavemente sedante y equilibrante.



Modo de preparación

- Colocar 1 taza de hojas y flores de alquemila frescas o secas y 1/2 taza de conos de lúpulo secos en una olla.
- Agregar 2 tazas de agua y llevar a ebullición.
- Reducir el fuego y cocinar a fuego bajo durante 20-30 minutos.
- Colar y endulzar con miel al gusto.
- Dejar enfriar y guardar en un frasco de vidrio esterilizado en refrigeración.



Frecuencia recomendada

- Tomar 1 cucharadita (5 ml) antes de dormir.
- Uso diario para mejores resultados.
- Se puede diluir en un poco de agua tibia o en una infusión.



Precauciones

- Evitar durante el embarazo o la lactancia.
- No combinar con medicamentos sedantes sin supervisión médica.
- Si presentas alguna condición médica o tomas medicamentos, consulta a tu profesional de la salud.



Tip Remedia

Puedes crear un ritual nocturno: toma tu jarabe tibio, apaga las luces, realiza respiraciones profundas y disfruta de un momento de calma antes de dormir.



CONSERVA DE CALABAZA Y JENGIBRE

Remedia
SABERES QUE SANAN

Digestión ligera y alivio natural para el bienestar abdominal

La calabaza es rica en fibra, vitaminas y minerales que favorecen la salud digestiva, mientras que el jengibre es conocido por sus propiedades antiinflamatorias y su capacidad para aliviar molestias estomacales. Juntos, forman una conserva deliciosa y funcional que puedes incluir fácilmente en tu alimentación diaria.



Beneficios principales

- Rica en fibra que favorece la digestión.
- El jengibre ayuda a reducir la inflamación y los náuseas.
- Puede aliviar cólicos, gases y pesadez abdominal.
- Contribuye a un sistema digestivo más saludable.
- Aporta antioxidantes y nutrientes esenciales.



Modo de preparación

- Cortar la calabaza en cubos pequeños.
- Rallar o picar finamente el jengibre.
- En un frasco de vidrio esterilizado, colocar capas de calabaza, jengibre, ajo laminado y hierbas (romero, tomillo o laurel).
- Cubrir con aceite de oliva hasta que todos los ingredientes queden sumergidos.
- Cerrar bien el frasco y dejar reposar en un lugar fresco y oscuro durante 5-7 días antes de consumir.
- Conservar en refrigeración.



Frecuencia recomendada

- Consumir de 2 a 3 veces por semana.
- Ideal como acompañamiento en ensaladas, guarniciones o platos principales.
- Incorporar en tu alimentación de forma constante para mejores beneficios.



Precauciones

- Ajustar la cantidad de aceite si estás controlando calorías o sigues una dieta específica.
- Si tienes problemas de vesícula biliar, consulta a tu profesional de la salud.
- Evita en caso de alergia a alguno de los ingredientes.



Tip Remedia

Puedes usar esta conserva como topping en tus ensaladas, mezclar con granos, arroz o quinoa, o acompañar proteínas para hacer tus comidas más nutritivas y digestivas.



Este producto no es un medicamento. Su uso es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

TINTURA DE DONG QUAI Y VITEX

Equilibrio hormonal natural para la menopausia

Remedia
SABERES QUE SANAN

La combinación de Dong Quai (*Angelica sinensis*) y Vitex *agnus-castus* es tradicionalmente utilizada para apoyar el equilibrio hormonal femenino, ayudando a aliviar síntomas comunes de la menopausia como sofocos, cambios de ánimo e irritabilidad.

Beneficios principales

- Apoya el equilibrio hormonal durante la menopausia.
- Ayuda a reducir sofocos y cambios de humor.
- Favorece el bienestar emocional y mental.
- Puede contribuir a regular el ciclo del sueño.
- Promueve el bienestar general femenino.

Modo de preparación

- Mezclar cantidades iguales de dong quai seco y vitex (fruto o planta seca) en un frasco de vidrio.
- Cubrir con vodka de buena calidad (40% aprox.) hasta cubrir completamente las hierbas.
- Cerrar bien el frasco y dejar macerar en un lugar oscuro y fresco durante 4 a 6 semanas.
- Agitar suavemente el frasco cada 3-4 días.
- Colar y guardar en frasco de vidrio ámbar con gotero.

Frecuencia recomendada

- Tomar 10 a 15 gotas diluidas en un poco de agua, dos veces al día.



Precauciones

- No usar durante el embarazo o lactancia.
- Evitar si tienes antecedentes de sensibilidad hormonal o cáncer dependiente de hormonas.
- Consultar a un profesional de la salud si estás tomando medicamentos hormonales o anticoagulantes.
- Suspender su uso si presentas efectos adversos.

Tip Remedia

Puedes complementar esta tintura con una alimentación balanceada, ejercicio regular, descanso adecuado y técnicas de manejo del estrés para potenciar sus efectos.



Este producto no es un medicamento. Su uso es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.