



NATURSAIS

— A C A D E M I A —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 9

SALUD HORMONAL

Equilibrio hormonal,
bienestar integral



9.1 Sistema endocrino



9.2 Menopausia



9.3 Síndrome
premenstrual



9.4 Andropausia



9.5 Estrés y cortisol



9.6 Alimentación



9.7 Fitoterapia
tradicional



9.8 Resumen



9.9 Test



Conocimiento
natural para tu
equilibrio hormonal
y tu bienestar
diario.



Equilibrio
hormonal



Bienestar
físico y emocional



Nutrición
consciente



Manejo del estrés
y cortisol



Fitoterapia
tradicional



Aprende, aplica
y transforma

Aprende. Comprende. Aplica. Transforma tu salud hormonal de forma natural.





NATURSAÍS

— A C A D E M I A —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 9 – SALUD HORMONAL



9.1

SISTEMA ENDOCRINO



El sistema endocrino es el gran regulador de nuestro cuerpo. A través de hormonas, coordina funciones vitales para mantener el equilibrio y la salud.



9.1 Sistema endocrino



9.2 Menopausia



9.3 Síndrome premenstrual



9.4 Andropausia



9.5 Estrés y cortisol



9.6 Alimentación



9.7 Fitoterapia tradicional



9.8 Resumen



9.9 Test

HIPÓFISIS

"La glándula maestra".
Regula otras glándulas
y funciones corporales.

GLÁNDULA PINEAL

Regula el ritmo circadiano
y la producción de melatonina.

TIROIDES

Controla el metabolismo,
la energía y la temperatura
corporal.

PARATIROIDES

Regulan los niveles de calcio
y fósforo en sangre.

TIMO

Importante en el desarrollo
del sistema inmunitario.

GLÁNDULAS SUPRARRENALES

Producen hormonas como el
cortisol, la adrenalina y la aldosterona,
clave en el estrés y el equilibrio
hidroelectrolítico.

OVARIOS

Producen estrógenos,
progesterona y regulan el
ciclo menstrual y la fertilidad.

PÁNCREAS

Regula el azúcar en sangre
a través de la insulina y
el glucagón.

TESTÍCULOS

Producen testosterona
y espermatozoides,
regulando funciones
reproductivas y musculares.

FUNCIONES PRINCIPALES



Regula el metabolismo
y los niveles de energía.



Mantiene el equilibrio
interno del cuerpo
(homeostasis).



Controla el crecimiento,
la reproducción y el
desarrollo.



Influye en el estado
de ánimo, el sueño y
la concentración.



Gestiona el estrés y
la respuesta ante
los cambios.



Las hormonas son
mensajeros químicos
que viajan por la sangre
para comunicarse con
órganos y tejidos.

**Pequeños mensajeros,
grandes funciones.**



Conocer tu sistema endocrino es comprender tu equilibrio. Cuida tus hormonas, cuida tu bienestar.



Conocimiento
que empodera



Hábitos que
transforman



Equilibrio
hormonal



Bienestar
integral



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 9 – SALUD HORMONAL



9.1 Sistema endocrino



9.2 Menopausia



9.3 Síndrome premenstrual



9.4 Andropausia



9.5 Estrés y cortisol



9.6 Alimentación



9.7 Fitoterapia tradicional



9.8 Resumen



9.9 Test

MÓDULO 9 – SALUD HORMONAL

9.2

MENOPAUSIA

Una etapa natural, una nueva oportunidad

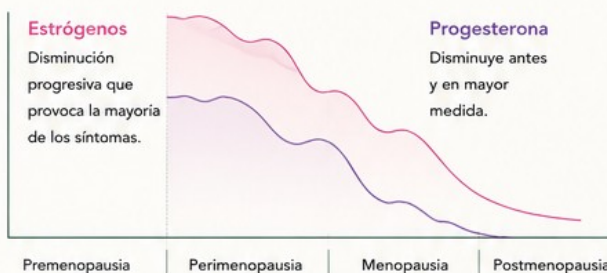
La menopausia no es una enfermedad, es una transición fisiológica en la vida de la mujer. Comprender los cambios hormonales, cuidar el cuerpo y la mente, y adoptar hábitos saludables es la clave para vivir esta etapa con bienestar, equilibrio y vitalidad.



Cuidarte hoy
es florecer
en tu nueva
etapa.



CAMBIOS HORMONALES PRINCIPALES



La caída de estrógenos afecta a múltiples sistemas del cuerpo.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES

- Sofocos y sudores nocturnos
- Cambios de humor, irritabilidad, ansiedad o tristeza
- Insomnio y fatiga
- Sequedad vaginal y disminución de la libido
- Aumento de peso y cambios en la distribución grasa
- Pérdida de masa ósea
- Dificultad de concentración y memoria

¿QUÉ ES LA MENOPAUSIA?

Es el cese definitivo de la menstruación durante 12 meses consecutivos, debido a la disminución de la función ovárica y la producción de hormonas sexuales femeninas (principalmente estrógenos y progesterona).



SISTEMAS Y FUNCIONES AFECTADAS



CARDIOVASCULAR

Aumenta el riesgo de hipertensión, colesterol alto y enfermedad cardíaca.



ÓSEO

Disminuye la densidad ósea. Mayor riesgo de osteoporosis y fracturas.



NEUROLÓGICO

Afectación del estado de ánimo, memoria, concentración y sueño.



GENITOURINARIO

Sequedad vaginal, infecciones urinarias recurrentes, pérdida de elasticidad.



METABÓLICO

Ralentización del metabolismo, mayor grasa abdominal, resistencia a la insulina.

ETAPAS DEL CLIMATERIO

- PREMENOPAUSIA**
Aparición de cambios hormonales y síntomas. Ciclos irregulares.
- PERIMENOPAUSIA**
Periodo de transición que puede durar de 2 a 10 años.
- MENOPAUSIA**
Última menstruación. Diagnóstico tras 12 meses sin regla.
- POSTMENOPAUSIA**
Etapa posterior. Nuevos riesgos y oportunidades para la salud.

ESTRATEGIAS NATURALES PARA AFRONTAR LA MENOPAUSIA

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



- Rica en vegetales, frutas y fibra.
- Calcio, magnesio y vitamina D.
- Grasas saludables (omega 3).
- Limitar azúcares, alcohol y ultraprocesados.

ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR



- Ejercicio de fuerza para masa ósea.
- Actividad aeróbica para el corazón.
- Movilidad, equilibrio y flexibilidad.

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DESCANSO



- Técnicas de respiración, meditación, yoga.
- Dormir 7-8 horas.
- Tiempo para ti y autocuidado.

FITOTERAPIA DE APOYO



- Plantas con acción fitoestrogénica y adaptógena.
- Aliadas para sofocos, ánimo y sueño.
- Siempre con guía profesional.

BIENESTAR EMOCIONAL



- Aceptar los cambios con amor propio.
- Buscar apoyo y compartir experiencias.
- Enfocarse en nuevas metas y proyectos.



RECUERDA

Cada mujer vive la menopausia de forma única. Escucha tu cuerpo, infórmate y busca apoyo si lo necesitas.

NUTRIENTES CLAVE



CALCIO

Salud ósea



VITAMINA D

Absorción de calcio y sistema inmune



MAGNESIO

Sueño, nervios y músculos



OMEGA 3

Inflamación, corazón y cerebro



VITAMINA B6

Ánimo y regulación

¿CUÁNDO CONSULTAR?

- Síntomas que afectan tu calidad de vida.
- Cambios de ánimo intensos o depresión.
- Problemas de sueño persistentes.
- Dudas sobre terapia hormonal o tratamientos.
- Antecedentes familiares de osteoporosis, cáncer de mama u ovario.



La menopausia marca el fin de una etapa reproductiva, pero el comienzo de una vida con más libertad, sabiduría y bienestar. Tu salud hormonal es tu poder.



Infórmate
y comprende



Aliméntate
bien



Muévete
cada día



Descansa y
gestiona el estrés



Conecta contigo
y florece

SÍNDROME PREMENSTRUAL

Comprender tu ciclo es el primer paso para cuidarte mejor

El síndrome premenstrual (SPM) es el conjunto de síntomas físicos, emocionales y conductuales que aparecen de forma recurrente en la fase lútea del ciclo menstrual y desaparecen con la llegada de la menstruación. No es una enfermedad, pero puede afectar significativamente la calidad de vida.

”
Escucha tu cuerpo cada mes, es sabio y te está hablando.”

MÓDULO 9 – SALUD HORMONAL

- 9.1 Sistema endocrino
- 9.2 Menopausia
- 9.3 Síndrome premenstrual
- 9.4 Andropausia
- 9.5 Estrés y cortisol
- 9.6 Alimentación
- 9.7 Fitoterapia tradicional
- 9.8 Resumen
- 9.9 Test

¿CUÁNDO APARECE?

Los síntomas del SPM suelen aparecer entre 7 y 14 días antes de la menstruación, durante la fase lútea del ciclo, y desaparecen al iniciarse el sangrado.

CICLO MENSTRUAL TÍPICO (28 DÍAS)



SÍNTOMAS MÁS COMUNES

- Cambios de humor, irritabilidad, ansiedad o tristeza
- Hinchazón abdominal y retención de líquidos
- Sensibilidad mamaria
- Cansancio y falta de energía
- Dolores de cabeza o migrañas
- Antojos de alimentos, especialmente dulces o salados
- Dificultad para concentrarse
- Alteraciones del sueño
- Dolores musculares y articulares

TIPOS DE SPM

La intensidad y los síntomas pueden variar de una mujer a otra.

- SPM FÍSICO**
Predominan síntomas físicos como dolor, hinchazón, sensibilidad mamaria, cefalea, fatiga.
- SPM EMOCIONAL**
Predominan síntomas emocionales como irritabilidad, tristeza, ansiedad, cambios de humor.
- SPM MIXTO**
Combinación de síntomas físicos y emocionales.

En casos graves y persistentes, podría tratarse de Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM).

CAUSAS Y MECANISMOS PRINCIPALES

- FLUCTUACIONES HORMONALES**
Cambios en los niveles de estrógenos y progesterona, y su impacto sobre la serotonina y GABA.
- DESEQUILIBRIO DE NEUROTRANSMISORES**
Alteraciones en serotonina, dopamina y GABA que influyen en el estado de ánimo y el dolor.
- RETENCIÓN DE LÍQUIDOS E INFLAMACIÓN**
Aumento de aldosterona y prostaglandinas que favorecen la hinchazón, el dolor y la fatiga.
- ESTRÉS Y CORTISOL**
El estrés crónico puede intensificar los síntomas premenstruales.
- ESTILO DE VIDA**
Dieta inadecuada, falta de ejercicio, poco sueño y exceso de cafeína agravan los síntomas.

ESTRATEGIAS NATURALES PARA ALIVIAR EL SPM

- ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**
 - Dieta antiinflamatoria: verduras, fruta, legumbres, cereales integrales.
 - Reducir sal, azúcares refinados y cafeína.
 - Aumentar magnesio, vitamina B6 y omega 3.
- EJERCICIO REGULAR**
 - Mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad.
 - Caminar, yoga, pilates o entrenamiento suave.
 - Al menos 30 minutos al día.
- GESTIÓN DEL ESTRÉS**
 - Técnicas de respiración, meditación y mindfulness.
 - Dedicar tiempo al descanso y actividades placenteras.
 - Dormir entre 7-9 horas de calidad.
- SUPLEMENTOS NATURALES**
 - Magnesio: reduce hinchazón, irritabilidad y calambres.
 - Vitamina B6: ayuda al equilibrio del estado de ánimo.
 - Omega 3: efecto antiinflamatorio y soporte emocional.
- FITOTERAPIA TRADICIONAL**
 - Agnocasto (Vitex agnus-castus) regula el equilibrio hormonal.
 - Manzanilla: calma nerviosismo e irritabilidad.
 - Dong quai: apoya el equilibrio hormonal femenino.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Lleva un registro de tu ciclo y síntomas cada mes.
- Planifica tu alimentación y descanso en la fase lútea.
- Evita el exceso de cafeína, alcohol y tabaco.
- Escucha tu cuerpo y date permiso para bajar el ritmo si lo necesitas.
- Busca apoyo profesional si los síntomas afectan tu día a día.

NUTRIENTES CLAVE

- Mg**
MAGNESIO
Relaja músculos, mejora el sueño y reduce la irritabilidad.
- B6**
VITAMINA B6
Participa en la síntesis de serotonina y regula el estado de ánimo.
- Ca**
CALCIO
Ayuda a reducir hinchazón, ansiedad y cambios de humor.
- Ω3**
OMEGA 3
Efecto antiinflamatorio y mejora la estabilidad emocional.
- Zn**
ZINC
Apoya la función inmunitaria y el equilibrio hormonal.

¿CUÁNDO CONSULTAR?

- Si los síntomas son muy intensos y afectan tu vida diaria.
- Si aparece depresión, ansiedad severa o pensamientos negativos.
- Si el dolor o la incomodidad son incapacitantes.
- Si sospechas de otras condiciones hormonales o médicas.

RECUERDA

El SPM puede mejorar significativamente con hábitos saludables y apoyo natural.
Conócete, escúchate y ámate en cada fase de tu ciclo.

Mayor equilibrio emocional

Menos dolor e inflamación

Más energía y vitalidad

Mejor concentración y productividad

Sueño reparador y profundo

Bienestar hormonal a largo plazo

ANDROPAUSIA

Equilibrio hormonal masculino en la madurez

La andropausia, también conocida como déficit androgénico del envejecimiento masculino (DAEM), es la disminución progresiva de la testosterona y otras hormonas relacionadas con la edad. No es una enfermedad, sino un proceso natural que puede influir en la energía, el estado de ánimo, la composición corporal y la calidad de vida del hombre.

“
Cuidar tus
hormonas es cuidar
tu energía, tu fuerza
y tu propósito.”

MÓDULO 9 – SALUD HORMONAL

- 9.1 Sistema endocrino
- 9.2 Menopausia
- 9.3 Síndrome premenstrual
- 9.4 Andropausia**
- 9.5 Estrés y cortisol
- 9.6 Alimentación
- 9.7 Fitoterapia tradicional
- 9.8 Resumen
- 9.9 Test

¿QUÉ OCURRE EN EL CUERPO?

A partir de los 30-40 años, los niveles de testosterona libre disminuyen aproximadamente entre un 1% y 2% por año.



Este descenso puede afectar a diferentes sistemas del organismo.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES

- Disminución de la libido y función sexual
- Fatiga, falta de energía y motivación
- Pérdida de masa muscular y fuerza
- Aumento de grasa abdominal
- Cambios de humor, irritabilidad o apatía
- Problemas de concentración y memoria
- Alteraciones del sueño
- Disminución de la densidad ósea

FACTORES QUE INFLUYEN

- Edad y genética
- Estrés crónico y cortisol elevado
- Mala alimentación y exceso de azúcares
- Sedentarismo y falta de ejercicio
- Sobrepeso y resistencia a la insulina
- Falta de sueño y descanso
- Exposición a tóxicos y disruptores endocrinos (plásticos, pesticidas, alcohol, tabaco)
- Déficits de micronutrientes (zinc, vitamina D, magnesio, B6)

SISTEMAS Y FUNCIONES AFECTADAS

MUSCULAR	NEUROLÓGICO	SEXUAL	ÓSEO	CARDIOVASCULAR	METABÓLICO
Disminuye la masa muscular, la fuerza y la recuperación.	Afecta el estado de ánimo, la motivación, la memoria y la claridad mental.	Reduce el deseo sexual, la calidad de las erecciones y la fertilidad.	Disminuye la densidad ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis.	Aumenta el riesgo de hipertensión, colesterol alto y resistencia a la insulina.	Favorece el aumento de grasa abdominal y la disminución del metabolismo basal.

ESTRATEGIAS NATURALES PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO HORMONAL

ALIMENTACIÓN OPTIMIZADORA	EJERCICIO REGULAR	GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DESCANSO	FITOTERAPIA Y SUPLEMENTOS	ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- Proteínas de calidad (huevos, pescado, legumbres) - Grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva) - Verduras crucíferas y de hoja verde - Zinc, magnesio, vitamina D y selenio - Evitar ultraprocesados, alcohol en exceso y azúcar	- Entrenamiento de fuerza 3-4 veces por semana - Ejercicio cardiovascular moderado - Mejora la testosterona, la masa muscular y el estado de ánimo	- Técnicas de respiración, meditación, mindfulness - Tiempo en la naturaleza - Dormir 7-8 horas de calidad - Reducir la sobrecarga mental y emocional	- Ashwagandha: reduce el cortisol y mejora la vitalidad - Tribulus terrestris: apoyo a la libido y testosterona - Maca: energía, libido y equilibrio hormonal - Zinc, vitamina D, magnesio, B6 y tongkat ali	- Conexión social y propósito - Actividades placenteras - Exposición al sol (vitamina D) - Evitar tóxicos y hábitos nocivos (tabaco, alcohol en exceso)

¿ES LO MISMO QUE LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL?

No. La andropausia es un proceso gradual y sistémico que puede influir en la función eréctil, pero no siempre la causa directamente. Puede haber otros factores como circulación, nervios, estrés o salud metabólica involucrados.

¿CUÁNDO CONSULTAR?

- Si los síntomas afectan tu calidad de vida.
- Si hay disminución marcada de la libido, disfunción eréctil o infertilidad.
- Si presentas fatiga persistente, cambios de humor o pérdida de masa muscular.
- Para descartar otras causas médicas y evaluar tus niveles hormonales.

NUTRIENTES CLAVE PARA LA SALUD HORMONAL MASCULINA

Zn	VITAMINA D	MAGNESIO	OMEGA 3	VITAMINA B6	SELENIO
Favorece la producción de testosterona y la calidad del esperma.	Regula las hormonas sexuales y mejora la energía y el ánimo.	Reduce el estrés, mejora el sueño y apoya la testosterona.	Reduce la inflamación y mejora la función cardiovascular.	Participa en la producción hormonal y el metabolismo.	Antioxidante clave para la salud tiroidea y hormonal.

RECUERDA



La andropausia no es el final de tu vitalidad, es una oportunidad para reconectar contigo, cuidar tu cuerpo y vivir esta etapa con fuerza, claridad y equilibrio.



- Más energía y vitalidad
- Mejor estado de ánimo y enfoque
- Fuerza y masa muscular
- Salud sexual y fertilidad
- Descanso profundo y reparador
- Salud ósea y cardiovascular
- Bienestar integral y longevidad



NATURSAIS

ACADEMIA

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 9 – SALUD HORMONAL



9.1 Sistema endocrino



9.2 Menopausia



9.3 Síndrome premenstrual



9.4 Andropausia



9.5 Estrés y cortisol



9.6 Alimentación



9.7 Fitoterapia
tradicional



9.8 Resumen



9.9 Test

MÓDULO 9 – SALUD HORMONAL

9.5

ESTRÉS Y CORTISOL

Entiende tu estrés, regula tu cortisol, recupera tu equilibrio

El estrés es una respuesta natural y necesaria. El problema aparece cuando se vuelve crónico. El cortisol, la hormona del estrés, puede convertirse en tu aliado o en tu enemigo según cómo vivas y gesticiones tu día a día.

¿QUÉ ES EL CORTISOL?

El cortisol es una hormona producida por las glándulas suprarrenales. Tiene un ritmo circadiano, lo que significa que sus niveles suben y bajan a lo largo del día para ayudarnos a mantener el equilibrio.

RITMO NATURAL DEL CORTISOL



Un ritmo saludable de cortisol te da energía por la mañana, te mantiene enfocado durante el día y te permite descansar profundamente por la noche.



Gestionar el estrés no es evitarlo, es aprender a responder en lugar de reaccionar.

EFFECTOS DEL ESTRÉS CRÓNICO Y CORTISOL ELEVADO



Fatiga constante y falta de energía



Aumento de grasa abdominal



Problemas de sueño e insomnio



Ansiedad, irritabilidad y cambios de humor



Disminución de la memoria y concentración



Bajadas de defensas e inflamación



Desequilibrios hormonales



Problemas digestivos



Resistencia a la insulina y antojos de azúcar

TIPOS DE ESTRÉS



AGUDO

Respuesta inmediata ante una situación puntual. Es normal y adaptativo.



CRÓNICO

Estrés prolongado en el tiempo que mantiene el cortisol elevado de forma constante.



EXAGERADO

Respuesta desproporcionada ante situaciones que no representan una amenaza real.

CAUSAS Y MECANISMOS DEL ESTRÉS CRÓNICO



SOBRECARGA MENTAL

Exceso de trabajo, preocupaciones constantes y falta de desconexión.



FALTA DE DESCANSO Y MAL SUEÑO

Dormir poco o mal altera el ritmo del cortisol y aumenta el desgaste.



MALA ALIMENTACIÓN Y EXCESO DE AZÚCAR

Provoca picos de insulina y azúcar que desregulan el cortisol y aumentan la inflamación.



SEDENTARISMO Y FALTA DE NATURALEZA

La falta de movimiento y de sol reduce la regulación natural del estrés y el bienestar mental.



PERFECCIONISMO Y ALTO NIVEL DE EXIGENCIA

Mantenerse en alerta constante activa el eje del estrés y agota las reservas energéticas.

ESTRATEGIAS NATURALES PARA REGULAR EL ESTRÉS Y EL CORTISOL

ALIMENTACIÓN ANTINFLAMATORIA



- Prioriza alimentos reales, frescos y de temporada.
- Más verduras, frutas, legumbres, frutos secos y semillas.
- Incluye grasas saludables (aguacate, AOVE, pescados azules).
- Reduce azúcares, harinas refinadas, cafeína y ultraprocesados.

EJERCICIO FÍSICO REGULAR



- Actividad diaria moderada.
- Entrenamiento de fuerza 2-3 veces por semana.
- Cardio moderado para liberar tensión.
- Yoga, pilates o tai chi para equilibrar cuerpo y mente.

SUEÑO REPARADOR Y RUTINA



- Acuéstate y levántate siempre a la misma hora.
- Crea un ritual nocturno sin pantallas.
- Dormir entre 7-9 horas de calidad.
- Habitación oscura, fresca y silenciosa.

GESTIÓN EMOCIONAL Y RESPIRACIÓN



- Respiración diafragmática diaria (5-10 min).
- Meditación, mindfulness o atención plena.
- Escribir, soltar y expresar emociones.
- Tiempo para ti y para hacer lo que disfrutas.

CONTACTO CON LA NATURALEZA Y SOL



- Paseos al aire libre cada día.
- Luz solar matinal regula tu ritmo circadiano.
- La naturaleza reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.
- Desconecta para reconectar contigo.

DESCANSOS ACTIVOS Y DESCONEXIÓN



- Pausas cada 90 minutos de trabajo.
- Desconexión digital diaria.
- Tiempo sin obligaciones ni pantallas.
- Aprende a decir "no" sin culpa.

¿CÓMO SABER SI TU CORTISOL ESTÁ ELEVADO?

- ✓ Te despiertas cansado y sin energía
- ✓ Dificultad para concentrarte
- ✓ Ansiedad o sensación de agobio
- ✓ Irritabilidad y cambios de humor
- ✓ Antojos de dulce o carbohidratos
- ✓ Grasa abdominal y retención de líquidos
- ✓ Problemas de sueño
- ✓ Bajadas de defensas frecuentes



RECUERDA

No siempre podemos evitar el estrés, pero sí podemos elegir cómo responder a él. Pequeños hábitos diarios crean grandes cambios en tu bienestar.

PLANTAS ADAPTÓGENAS QUE TE AYUDAN

ASHWAGANDHA

Reduce el estrés y la ansiedad, mejora el sueño y la energía.



RHODIOLA

Aumenta la resistencia al estrés físico y mental, mejora el rendimiento.



ELEUTEROCOCO

Mejora la vitalidad, reduce la fatiga y fortalece defensas.



MACA

Equilibra hormonas, aumenta energía y mejora el estado de ánimo.



PASIFLORA

Relajante natural, ayuda a reducir la ansiedad y el insomnio.



MELISA

Calma la mente, reduce el nerviosismo y mejora el descanso.



Consulta siempre con un profesional de la salud antes de usar plantas medicinales, especialmente si tomas medicación.

HÁBITOS DIARIOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA



Respira profundo varias veces al día



Muévete todos los días



Aliméntate consciente



Hidrátate bien



Ríe, disfruta y conecta



Agradece y vive el presente



El equilibrio hormonal comienza con un sistema nervioso en calma, un cuerpo nutrido y un estilo de vida consciente.

Cuida tu estrés hoy, cultiva tu bienestar mañana.



ALIMENTACIÓN

Nutre tus hormonas, transforma tu salud

Una alimentación equilibrada y natural es la base del equilibrio hormonal.

Los nutrientes que consumes cada día influyen en la producción, regulación y eliminación de hormonas como el cortisol, los estrógenos, la progesterona, la testosterona, la insulina y muchas más.

Comer bien es una forma diaria de cuidar tu sistema hormonal.

“Tu alimentación puede ser tu mejor medicina o tu peor saboteador hormonal.”

MÓDULO 9 – SALUD HORMONAL

- 9.1 Sistema endocrino
- 9.2 Menopausia
- 9.3 Síndrome premenstrual
- 9.4 Andropausia
- 9.5 Estrés y cortisol
- 9.6 Alimentación *
- 9.7 Fitoterapia tradicional
- 9.8 Resumen
- 9.9 Test

NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL

 PROTEÍNAS Aminoácidos para la síntesis hormonal, regeneración celular y masa muscular. Fuentes: huevos, pescado, legumbres, carnes magras, tofu.	 GRASAS SALUDABLES Esenciales para producir hormonas esteroideas (estrógenos, progesterona, testosterona, cortisol). Fuentes: aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas, pescado azul.	 CARBOHIDRATOS Fuente principal de energía. Claves para regular el cortisol y la función tiroidea si se eligen los adecuados. Fuentes: avena, quinoa, arroz integral, batata, frutas, legumbres.	 FIBRA Favorece la eliminación de estrógenos en exceso y mejora la salud intestinal, clave hormonal. Fuentes: verduras, frutas enteras, legumbres, semillas de lino, chia.	 VITAMINAS Y MINERALES Cofactores indispensables para la síntesis y regulación hormonal. Esenciales: Mg, Zn, Se, vit. D, complejo B, vit. C, yodo, hierro.	 ANTIOXIDANTES Protegen las células del estrés oxidativo y apoyan la desintoxicación hepática. Fuentes: frutos rojos, té verde, cúrcuma, verduras de colores.
---	---	--	---	--	---

PRINCIPIOS CLAVE

- ✓ Alimentos reales, frescos y mínimamente procesados.
- ✓ Equilibrio de macronutrientes en cada comida.
- ✓ Grasas saludables cada día: no son el enemigo.
- ✓ Fibra para regular el metabolismo y eliminar el exceso de hormonas.
- ✓ Hidratación adecuada y reducción de tóxicos.
- ✓ Comer con conciencia, sin prisas y en un entorno tranquilo.

ALIMENTOS QUE APOYAN TUS HORMONAS

EQUILIBRAN EL ESTRÉS Y EL CORTISOL  • Verduras de hoja verde • Aguacate • Pescado azul (salmón, col, coliflor, kale) • Legumbres • Magnesio: almendras, semillas, cacao puro • Té verde, manzanilla • Ashwagandha (en infusión o suplemento)	REGULAN ESTRÓGENOS Y PROGESTERONA  • Semillas de lino molidas • Verduras crucíferas (brócoli, col, coliflor, kale) • Legumbres • Frutas ricas en fibra (manzana, pera, frutos rojos) • Omega 3	APOYAN LA TESTOSTERONA Y SALUD MASCULINA  • Zinc: ostras, carne, huevo, semillas de calabaza • Grasas saludables • Vitamina D: huevos, pescado azul, sol moderado • Magnesio y selenio	REGULAN LA INSULINA Y LA ENERGÍA  • Canela • Avena, quinoa • Batata, boniato • Legumbres • Vinagre de manzana (en pequeñas cantidades)	MEJORAN LA SALUD INTESTINAL  • Alimentos fermentados: kéfir, chucrut, kimchi, miso • Prebióticos: puerro, cebolla, ajo, espárragos, plátano verde • Probióticos naturales • Hidratación adecuada
---	---	---	---	--

CLAVES PARA TUS COMIDAS DIARIAS

- ✓ Incluye proteínas en cada comida.
- ✓ Llena la mitad del plato de verduras.
- ✓ Elige carbohidratos integrales.
- ✓ Añade grasas saludables.
- ✓ Bebe agua suficiente: 1,5 – 2 L/día.
- ✓ Reduce sal, azúcar y estimulantes.
- ✓ Mastica bien y come sin distracciones.
- ✓ Escucha tu hambre y saciedad.

ALIMENTOS QUE DESEQUILIBRAN TUS HORMONAS

AZÚCARES Y HARINAS REFINADAS  • Picos de insulina • Inflamación • Aumento de grasa visceral • Fatiga y antojos	ULTRAPROCESADOS Y ADITIVOS  • Disruptores endocrinos • Inflamación intestinal • Sobrecarga hepática	EXCESO DE CAFÉINA Y ALCOHOL  • Elevan el cortisol • Alteran el sueño • Afectan el hígado y la desintoxicación	GRASAS TRANS Y ACEITES REFINADOS  • Inflamación crónica • Desequilibrio en lípidos • Resistencia a la insulina	EXCESO DE SAL Y SODIO  • Retención de líquidos • Aumenta la presión arterial • Sobrecarga suprarrenal
--	--	--	--	--

EJEMPLO DE DÍA EQUILIBRADO

DESAYUNO  Avena con frutos rojos, semillas de chia, nueces y canela. + Té verde o infusión	MEDIA MAÑANA  Manzana + un puñado de almendras.	COMIDA  Salmón al horno con quinoa, brócoli y aguacate + aceite de oliva virgen extra.	MERIENDA  Yogur natural o kéfir con semillas de lino y frutos rojos.	CENA  Crema de calabaza con jengibre + tortilla de espinacas.
--	---	--	---	---

RECUERDA

No existe una dieta perfecta, pero sí hábitos que sostienen tus hormonas en equilibrio. Pequeños cambios diarios, grandes resultados a largo plazo.

HIDRATACIÓN

El agua es fundamental para la producción hormonal, el transporte de nutrientes y la eliminación de toxinas.

Bebe agua a lo largo del día. Añade limón, pepino, hojas de menta o jengibre para un extra detox.



LA BASE DE TU SALUD HORMONAL ESTÁ EN TU PLATO



Alimentación real y consciente



Equilibrio en cada comida



Escucha tu cuerpo y adapte



Menos tóxicos, más vida



Constancia hoy, bienestar mañana

FITOTERAPIA TRADICIONAL

El poder de las plantas para tu equilibrio hormonal

La fitoterapia utiliza las plantas medicinales y sus principios activos para apoyar, regular y recuperar el equilibrio hormonal de forma natural y segura. Cada planta actúa de manera específica sobre diferentes sistemas del cuerpo, ayudando a aliviar síntomas y mejorar la calidad de vida en cada etapa.



Las plantas no sustituyen, acompañan y restauran el equilibrio natural del cuerpo.

MÓDULO 9 – SALUD HORMONAL

- 9.1 Sistema endocrino
- 9.2 Menopausia
- 9.3 Síndrome premenstrual
- 9.4 Andropausia
- 9.5 Estrés y cortisol
- 9.6 Alimentación
- 9.7 Fitoterapia tradicional *
- 9.8 Resumen
- 9.9 Test

BENEFICIOS DE LA FITOTERAPIA HORMONAL

Actúa de forma suave y profunda, sin agredir el organismo.	Regula y equilibra las hormonas, no las bloquea ni las reemplaza.	Fortalece el sistema inmunitario y la capacidad natural del cuerpo.	Alivia los síntomas de forma integral: físicos, emocionales y mentales.	Previene desequilibrios hormonales futuros y mejora la calidad de vida.	Es una alternativa natural, segura y complementaria a otros tratamientos.

PLANTAS MEDICINALES CLAVE PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL

MACA (<i>Lepidium meyenii</i>) Adaptógeno natural que mejora la energía, el deseo sexual, la fertilidad y el equilibrio hormonal en hombres y mujeres. • Raíz en polvo o cápsulas	VITEX (<i>Vitex agnus-castus</i>) Regula el ciclo menstrual, alivia el SPM, equilibra la progesterona y reduce síntomas de mastalgia e irritabilidad. • Fruto en extracto o tintura	SALVIA (<i>Salvia officinalis</i>) Aliada en la menopausia: reduce sofocos, sudores nocturnos y cambios de humor. Regula la sudoración excesiva. • Hojas en infusión	TRÉBOL ROJO (<i>Trifolium pratense</i>) Fuente natural de isoflavonas vegetales. Apoya el equilibrio estrogénico y ayuda a aliviar síntomas de la menopausia. • Flores en infusión o extracto	ASHWAGANDHA (<i>Withania somnifera</i>) Reduce el estrés y el cortisol, mejora el sueño, la ansiedad y apoya el equilibrio hormonal adrenal y tiroideo. • Raíz en polvo o cápsulas
REGALIZ (<i>Glycyrrhiza glabra</i>) Apoya la función suprarrenal, reduciendo la fatiga y el estrés. Útil en cansancio crónico y desequilibrios cortisólicos. • Raíz en infusión (o en ciclos cortos)	PASIFLORA (<i>Passiflora incarnata</i>) Calma la mente, reduce la ansiedad, mejora el sueño y disminuye los espasmos musculares y palpitaciones por estrés. • Hojas y flores en infusión o extracto	MENTA PIPERITA (<i>Mentha piperita</i>) Útil para aliviar dolores de cabeza hormonales, náuseas, digestiones pesadas y síntomas asociados al SPM. • Hojas en infusión o aceite esencial	DONG QUAI (<i>Angelica sinensis</i>) Tónica femenina tradicional que nutre la sangre, regula el ciclo, alivia calambres y apoya la menopausia. • Raíz en infusión o extracto	ORTIGA VERDE (<i>Urtica dioica</i>) Rica en minerales que apoyan la función suprarrenal, tiroidea y hormonal. Depura y remineraliza el organismo. • Hojas en infusión

FORMAS DE USO

- Afusiones: método suave y efectivo para el uso diario.
- Tinturas: extractos concentrados para mayor potencia.
- Cápsulas o extractos secos: cómodos y estandarizados.
- Polvos: ideales para batidos o preparados naturales.
- Aceites esenciales: apoyo emocional y físico.

CONSEJOS IMPORTANTES

- ✓ La constancia es clave: los resultados llegan con el uso continuado.
- ✓ Respetar las dosis recomendadas y las contraindicaciones.
- ✓ No automedicarse en caso de enfermedades, embarazo o lactancia.
- ✓ Combina la fitoterapia con una alimentación saludable, ejercicio y manejo del estrés.
- ✓ Escucha tu cuerpo y elige las plantas que mejor se adapten a ti.

RECUERDA

La fitoterapia tradicional es una herramienta poderosa para tu bienestar hormonal. La naturaleza nos ofrece sabiduría, equilibrio y salud. Confía en ella.

CÓMO ELEGIR LA PLANTA ADECUADA SEGÚN TU NECESIDAD

MENOPAUSIA • Salvia • Trébol rojo • Dong Quai • Cimicifuga • Lúpulo Ayudan con sofocos, cambios de humor, insomnio y sequedad vaginal.	SÍNDROME PREMENSTRUAL • Vitex • Manzanilla • Menta piperita • Magnesio natural Alivian irritabilidad, hinchazón, dolor abdominal y antojos.	ESTRÉS Y CORTISOL ELEVADO • Ashwagandha • Regaliz • Pasiflora • Rhodiola Reducen el estrés, mejoran el sueño y apoyan las glándulas suprarrenales.	ANDROPAUSIA • Maca • Ashwagandha • Ginseng • Tribulus terrestris Mejoran la energía, la testosterona, la libido y el estado de ánimo.	FATIGA HORMONAL Y TIROIDES • Ortiga verde • Ashwagandha • Yodo natural (algas) • Rhodiola Apoyan la función tiroidea, aportan minerales y mejoran la vitalidad.
---	---	--	---	---

SINERGIAS EFECTIVAS

- ✦ Vitex + Manzanilla
Equilibrio del ciclo menstrual y SPM.
- ✦ Ashwagandha + Pasiflora
Reduce el estrés, mejora sueño y ansiedad.
- ✦ Maca + Tribulus
Energía, libido y rendimiento sexual masculino.
- ✦ Salvia + Trébol rojo
Apoyo integral en la menopausia.
- ✦ Regaliz + Ortiga
Apoyo suprarrenal y remineralización.

PILARES PARA POTENCIAR LOS EFECTOS DE LA FITOTERAPIA

Alimentación natural y equilibrada	Ejercicio físico regular	Gestión del estrés y mindfulness	Sueño profundo y reparador	Hidratación óptima	Actitud positiva y conexión contigo misma/o
------------------------------------	--------------------------	----------------------------------	----------------------------	--------------------	---

Las plantas son aliadas de tu equilibrio hormonal.
Reconecta con lo natural, reconecta contigo.

RESUMEN

Lo esencial para tu equilibrio hormonal

Las hormonas son mensajeros químicos que regulan múltiples funciones vitales. Mantenerlas en equilibrio es clave para tu energía, estado de ánimo, metabolismo, sueño, fertilidad y calidad de vida.

Pequeños hábitos constantes generan grandes cambios.



MÓDULO 9 – SALUD HORMONAL

- 9.1 Sistema endocrino
- 9.2 Menopausia
- 9.3 Síndrome premenstrual
- 9.4 Andropausia
- 9.5 Estrés y cortisol
- 9.6 Alimentación
- 9.7 Fitoterapia tradicional
- 9.8 Resumen ***
- 9.9 Test

LA SALUD HORMONAL EN 8 PILARES



EN RESUMEN...

- MENOPAUSIA**
Cambios hormonales naturales. Sofocos, cambios de ánimo, sueño, sequedad, cansancio. Alimentación, ejercicio, fitoterapia y descanso: tus mejores aliados.
- SPM**
Síntomas físicos y emocionales antes de la menstruación. Nutrición, magnesio, vitamina B6, ejercicio y manejo del estrés marcan la diferencia.
- ANDROPAUSIA**
Disminución de testosterona con la edad. Fatiga, menos masa muscular, baja libido, cambios de ánimo. Ejercicio, zinc, vitamina D, sueño y plantas adaptógenas.
- ESTRÉS Y CORTISOL**
El estrés crónico eleva el cortisol y afecta a todas las hormonas. Respiración, naturaleza, sueño, ejercicio y buena alimentación para regularlo.
- ALIMENTACIÓN**
Base del equilibrio hormonal. Proteínas, grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales. Evita ultraprocesados, exceso de azúcar, cafeína y alcohol.
- FITOTERAPIA TRADICIONAL**
Plantas como maca, ashwagandha, salvia, vitex, trébol rojo, pasiflora, ortiga y rhodiola pueden acompañar y equilibrar de forma natural.

SEÑALES DE DESEQUILIBRIO HORMONAL

- Fatiga constante
- Cambios de humor / irritabilidad
- Problemas de sueño
- Aumento de peso / grasa abdominal
- Baja libido
- Ciclos menstruales irregulares
- Niebla mental / falta de concentración
- Ansiedad / estrés elevado
- Antojos de dulce o salado
- Dolores de cabeza o migrañas
- Retención de líquidos / hinchazón
- Pérdida de masa muscular
- Problemas digestivos
- Piel, cabello y uñas debilitados

¿QUÉ PUEDES HACER?

- ✓ Prioriza alimentos reales y frescos.
- ✓ Muévete cada día, aunque sea poco.
- ✓ Duermes entre 7 y 9 horas de calidad.
- ✓ Aprende a gestionar el estrés.
- ✓ Hidrátate y respeta tus ritmos naturales.
- ✓ Usa la fitoterapia como apoyo consciente.
- ✓ Escucha tu cuerpo y actúa a tiempo.

La prevención y el autocuidado son tu mejor medicina.



NUTRIENTES CLAVE PARA TUS HORMONAS

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| MAGNESIO

Reduce el estrés, mejora el sueño y regula el cortisol. | OMEGA 3

Disminuye la inflamación y mejora la función hormonal y cerebral. | VITAMINA D

Regula hormonas sexuales, inmunidad y estado de ánimo. | ZINC

Esencial para la testosterona, la inmunidad y la fertilidad. | VITAMINA B6

Apoya el sistema nervioso, el ánimo y la producción hormonal. | SELENIO

Antioxidante clave para la tiroides y el equilibrio hormonal. |
|--|---|---|---|---|---|

PLANTAS ADAPTÓGENAS Y REGULADORAS

- | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|
| ASHWAGANDHA

Reduce el estrés, equilibra el cortisol y mejora la energía. | MACA

Aumenta la energía, mejora la libido y apoya el equilibrio hormonal. | VITEX

Regula el ciclo menstrual y alivia los síntomas del SPM. | SALVIA

Alivia sofocos, sudoración y cambios de humor en la menopausia. | TRÉBOL ROJO

Fuente natural de isoflavonas. Apoya el equilibrio femenino. | RHODIOLA

Mejora la resistencia al estrés y la fatiga física y mental. |
|--|---|--|--|--|---|

Consulta siempre con un profesional de la salud antes de usar plantas medicinales, especialmente si tomas medicación o tienes alguna condición médica.

HÁBITOS DIARIOS QUE TRANSFORMAN TU SALUD HORMONAL

- | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------|--------------------|--------------|-----------------------------|-------------------|---|-------------------|-------------------|
| Aliméntate consciente | Muévete cada día | Respira y relájate | Duermes bien | Conéctate con la naturaleza | Hidrátate siempre | Reduce tóxicos (ultraprocesados, alcohol, tabaco) | Practica gratitud | Escucha tu cuerpo |
|-----------------------|------------------|--------------------|--------------|-----------------------------|-------------------|---|-------------------|-------------------|

El equilibrio hormonal no es la ausencia de cambios, sino la capacidad de tu cuerpo para adaptarse y florecer en cada etapa de tu vida.

Cuidate hoy, para disfrutar tu mejor versión mañana.

