

RECETARIO PARA TU  
SALUD Y  
BIENESTAR  
FEMENINA





# PLANTAS MEDICINALES

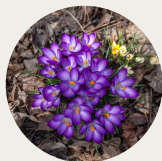
PARA TU SALUD Y BIENESTAR FEMENINA

Te comparto algunas plantas medicinales que puedes usar como infusión o integrador para mejorar de tu salud y bienestar femenina. Si tienes preguntas no dudes en contactarme estaré feliz de responderte.



**Artemisa:**

Indicada para resfriados, bronquitis y gripes. Combate la retención de líquidos, regula la menstruación y reduce los dolores, favorece a la matriz.



**Azafrán:**

Protector cardiovascular, antidepresivo, diurético, digestivo. Trata el insomnio y los cólicos menstruales.



**Azucena:**

Propiedades antiinflamatorias, analgésicas, diuréticas y expectorante; se indica para molestias ginecológicas y dermatológicas.



**Cúrcuma:**

Antiinflamatoria, espasmolítica, antifúngica, antibacteriana; previene trombosis, cálculos biliares, reguladora hormonal, mejora la digestión.



**Damiana:**

Antidepresiva, excelente para el asma, bronquitis, dolores de cabeza, mejora la fertilidad, alivia los sofocos de la menopausia, regula el ciclo menstrual.



**Melissa:**

Antiespasmódica, antiséptica, calmante y sedante, trata el insomnio, dolores de cabeza, dolores musculares, reguladora hormonal.



# ALIMENTOS A INCLUIR

PARA TU SALUD Y BIENESTAR FEMENINA

Te comparto algunos alimentos que te ayudarán para llevar una dieta antiinflamatoria que ayudará a tu salud y bienestar femenina.



## Frutos rojos:

Alto contenido en agua, fibra y vitamina C. Proporcionan una gran cantidad de antioxidantes.



## Probióticos:

Bacterias buenas y levaduras que viven en el organismo y generan equilibrio en la microbiota. Los puedes encontrar en el Kefir.



## Omega-3:

En forma de suplemento o consumiendo alimentos como: semillas de chia o lino, salmón, algas, aceite de oliva, aguacate, frutos secos y pescado azul.



## Espices:

Tomillo, romero, curcuma, pimienta negra, oregano, canella, cebolla, ajo y jengibre. Excelentes para tu salud femenina, disminuyen la inflamación intestinal.



## Piña:

Contiene la enzima bromelina, que disminuye la inflamación y mejora la digestión.



## Semillas y nueces:

Lino, chía, girasol, almendras, nueces, ricas en calcio, omega-3 y fibra para tu salud femenina.



# RECETAS E IDEAS

PARA TU SALUD Y BIENESTAR FEMENINA

---

A continuación te comparto algunas recetas que puedes incluir dentro de tu dieta para mejorar tu salud y bienestar femenina.

Puedes modificarlas como prefieras y recuerda que la creatividad y el amor por la comida es lo más importante para conseguir un equilibrio mental y físico.

Somos lo que comemos.

Recuerda que puedes contactarme siempre que lo desees con tus preguntas o comentarios:

[www.kimatiqanatura.com](http://www.kimatiqanatura.com)

[kimatiqua@gmail.com](mailto:kimatiqua@gmail.com)

+34 643891955

---

@kimatiquanatura

---

# Ensalada cruda de zanahoria y remolacha

---

## Ingredientes

---

- 2 zanahorias
- 2 remolachas medianas
- lechuga
- 1/2 taza de semillas de calabaza
- 1/2 taza de semillas de girasol
- (dejar un poco para decorar al final)
- Ingredientes del aderezo:
- 2 mandarinas en jugo (alrededor de 1/2 taza)
- 2 cucharadas de aceite de aguacate (misma cantidad que el jugo de mandarina)
- Soja

## Pasos a seguir:

---

- 1 Cortar las zanahorias y rallar la remolacha
- 2 Mezclar la lechuga, semillas, zanahoria y remolacha.
- 3 Mezclar el aderezo y si te gusta mas ácido agregar limón.
- 4 Mezclar todos los ingredientes con el aderezo y a disfrutar.



Hormona

+ Progesterona

Fase del ciclo

Lútea

Acompaña la:

fertilidad/menopausia  
/gestación o lactancia

@kimatiqanatura

# Quinoa con verduras y salsa soya (soja)

## Ingredientes

- 200 gr de Quinoa
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- Tomates cherry
- 1 calabacín
- Sal
- Aceite
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Jengibre
- Cúrcuma
- Miel
- Soja

## Pasos a seguir:

- 1 Cocer en una olla con agua hirviendo 200 gr de quinoa durante 15 minutos. Cuando esté lista, escurrir y guardar.
- 2 Cortar las verduras. Calentar un poco de aceite y sal en una sartén y sofreír las verduras para que suelten el agua. Añadir los tomates cherry y la quinoa.
- 3 A parte mezcla soya, cúrcuma, ajo en polvo, jengibre, cebolla en polvo, miel y aceite de oliva. Si quieres suavizar añade un poco de zumo de limón.
- 4 Mezcla todo y disfruta.



Hormona

-Testosterona

Fase del ciclo

Todo el ciclo

Acompaña la:

PMS/fertilidad/  
menopausia/ acné

@kimatiquanatura

# Garbanzos con alga arame

## Ingredientes

- 1 vaso de garbanzos
- 2 cucharadas de alga arame
- 1 cebolla mediana
- 1 ajo
- 1 o 2 papas dependiendo el tamaño(patata)

## Pasos a seguir:

- 1 Cortar la papa, ajo, y cebolla
- 2 Cocer los garbanzos (al punto que prefieras)
- 3 Sofreír el ajo y la cebolla agrega los garbanzos.
- 4 Mezclar todo con el alga y a disfrutar.



Hormona

+ Estrogenos

Fase del ciclo

Fase folicular

Acompaña la:

fertilidad/menopausia

/gestación

@kimatiqanatura

# Arroz con hongos algas y salsa de sesamo

## Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- Hongos shitake
- Algas Kombu
- Ajo
- Soya (soja)
- Sesamo

## Pasos a seguir:

- 1 Sofreír el ajo con un poco de aceite y agregar los hongos shitake.
- 2 Agregar soya y semillas de sesamo junto con el arroz.
- 3 Agregar cuatro tazas de agua (el doble de la cantidad de arroz) dejar todo cociendo y si es necesario agregar mas agua.
- 4 Mezclar todo con las algas y a disfrutar.



Hormona

-Cortisol

Fase del ciclo

Todo el ciclo

Acompaña la:

fertilidad/menopausia

/gestación

@kimatiqanatura

# Kimpira para calentar el útero

## Ingredientes

- Cebolla
- Zanahoria
- Nabo
- Aceite de sesamo
- Tamari
- Agua

## Pasos a seguir:

- 1 Cocinar las verduras en agua, a fuego lento.
- 2 Agregar el aceite y tamari
- 3 Puedes comerlo como un acompañamiento o con arroz o legumbres.
- 4 Disfruta



Hormona

+ Progesterona

Fase del ciclo

Folicular

Acompaña la:

Pre penstrual/recomendable  
consumir en todo el ciclo

@kimatiganatura

# Sopa de pescado

## Ingredientes

- Varias cabezas de pescado fresco (salmón, bacalao, atún...)
- Zanahoria
- Apio
- Puerro
- Jengibre
- Perejil y cilantro
- Pimiento rojo
- Tomillo
- Pimienta negra
- Ajo y cebolla
- Agua y sal
- Camarones (gambas)

## Pasos a seguir:

- 1 Sofreír ligeramente el ajo, jengibre, la cebolla y el pimiento.
- 2 Agregar el resto de ingredientes y agua y sal. Dejar hervir por mas o menos 3 horas.
- 3 Sacar el caldo y si deseas agrega perejil o cilantro fresco y los camarones (gambas)
- 4 Disfruta



### Hormona

+ Estrogenos y  
progesterona

### Fase del ciclo

Todo el ciclo

### Acompaña la:

Amenorrea/fertilidad/  
ovulación

@kimatiqanatura

# Pollo teriyaki con arroz basmati y verduras

## Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Arroz basmati
- Jengibre
- Sesamo
- Soya
- Miel
- Apio
- Cebollín
- Cebolla y ajo
- Brócoli
- Cilantro

## Pasos a seguir:

- 1 Sofreír ligeramente el ajo, jengibre, el apio y la cebolla. Agregar el pollo y dejar hasta que este crujiente.
- 2 Agregar el brócoli y luego la soya y miel. Dejar todo cocer y mientras tanto poner el arroz basmati a hervir hasta que este cocido.
- 3 Mezclar el arroz basmati con el pollo y verduras y listo (para opción vegetariana puedes usar tofo) agregar al final cilantro y cebollín crudo.
- 4 Disfruta



### Hormona

+ Testosterona

-Estrogeno

### Fase del ciclo

Fase lutea

### Acompaña la:

Síndrome pre  
menstrual/Acné

@kimatiqanatura

# Avo Toast (tostada con aguacate)

## Ingredientes

- Pan integral o de semillas (o tortilla de maíz)
- Aceite de oliva
- Aguacate
- Limon y sal
- Cilantro
- Opcional: le puedes poner huevo, otras verduras, pescado a la plancha, semillas.

## Pasos a seguir:

- 1 Mezclar el aguacate con limon, aceite, sal y cilantro.
- 2 Agregar el aguacate al pan y cualquier otro ingrediente extra que desees.
- 3 Disfruta



Hormona

+ Progesterona

Fase del ciclo

Fase lutea

Acompaña la:

Síndrome pre  
menstrual/Acné/SOP

@kimatiqanatura