

eBook

Ritual de té Plantas Guías

por Suyay Mainero

Goldenrod (lat. Solidago) is a genus of perennial herbaceous plants of the Aster family, or Compositae (Asteraceae).

Common yarrow, or cut grass (lat. Achillea millefolium) perennial herbaceous plant; species of the genus Yarrow.

Comienza a cambiar la relación con tu cuerpo
teniendo un ritual que te acompaña en lo
físico, lo emocional y lo espiritual



BIENVENIDA/O A ESTE ESPACIO RITUAL

Quiero comenzar contándote mi historia, el porqué hoy estoy acá invitándote a sumergirte en el mundo de la medicina herbal.

Nunca había sentido tan claramente cómo la energía podía moverse y envolverme... hasta que tomé por primera vez una planta medicinal.

Ellas fueron quienes me abrieron la puerta al mundo de la medicina emocional, física y espiritual del reino vegetal.

En aquel entonces no sabía nada de plantas, solo tenía curiosidad y un fuerte deseo de experimentar. Confié. Me sumergí. Y día tras día empecé a sentir cómo algo en mí se transformaba.

No era un cambio abrupto, sino sutil, amoroso: el simple disfrute de un ritual en mis mañanas, la apertura a nuevas percepciones.

Fue entonces cuando sentí que ya no estaba más sola. Había una fuerza que me acompañaba, que me guiaba y me sostenía mientras construía salud en mi práctica.

A mis veinticinco años mi cuerpo expresaba cansancio al despertar, constipación y compulsión por lo dulce. Internamente me sentía trabada, drenada.

Mi búsqueda por sanar esos síntomas, junto con una alimentación natural y consciente, me llevó a mirar mi cuerpo con otros ojos, a reconocer qué me hacía bien y qué no, a poner límites y a crear mejores condiciones en mi interior y en mi entorno.

Hoy quiero hacerte una invitación: que te animes a conocerte y a encontrarte con las plantas de una manera diferente:

Abriéndote a sentir su energía y pongas tu intención en un único propósito: crear tu ritual cada día. Un ritual de encuentro y de conexión interior.

Las llamé Plantas Guías porque fueron ellas quienes me llevaron de la mano hacia un conocimiento más profundo de la sabiduría del cuerpo y de la naturaleza.

Espero transmitirte el mismo cariño con que me fue entregado este saber, para que lo tomes como una herramienta viva, y no como algo más que leer.

Por eso, lo más importante es que crees tu ritual cada mañana con los pasos que encontrarás aquí.

Estas plantas que hoy comparto son mis favoritas, las que me han acompañado, transformado y con las que he caminado un verdadero viaje de sanación.

Con mucho amor, Suyay Mainero



MODOS DE PREPARACIÓN:

Para una infusión, vas a calentar un litro de agua a temperatura mate (80 grados, o antes de llegar a hervor) y colocar dos puñados de la planta que elijas.

Vas a dejar reposando por 15 min con el recipiente tapado y luego vas a colar.

Puedes recalentar la infusión o tomar fría.

No se agregar ni azúcar, ni miel, ni ningún edulzante.

COMO HACER UNA DECOCCIÓN:

En un litro de agua fría colocar rayado o en rodajas un puñado de la raíz o corteza que elijas, llevar a hervor y dejar por unos 10 a 15 min a fuego bajo mientras hierve.

Una vez pasado ese tiempo, apagar, tapar y dejar reposando unos 15min más. Luego colar y tomar.

- ✓ Crea tu ritual dándole un espacio dentro de tu agenda: considero que las mañanas es el mejor momento, donde tu cuerpo está despertando y puedes recibir su energía.
- ✓ Elige un ciclo de luna con el que empezar y tomalas hasta la siguiente lunación. Ejemplo: luna nueva en Virgo, toma hasta luna nueva en Libra. (entre 28 y 30 días consecutivos)
- ✓ Puedes tener un diario donde escribas tus sensaciones y experiencias y titularlo: Dietario de las Plantas Guías, realmente se volverá mágico.

Plantas que guían, sostienen y acompañan tus ciclos



H I N O J O

F O E N I C U L U M V U L G A R E

Es una planta aromática, suave y profundamente sanadora especialmente para el sistema digestivo, hormonal, inmunológico y respiratorio. Dentro de la medicina china, se valora por su capacidad de disolver el estancamiento, calmar las mucosas, calentar el sistema digestivo y equilibrar las hormonas. Las semillas son lo principal que se usa, pero sus hojas y raíces también son medicinales.

ANTIINFLAMATORIO,

Útil en cistitis, gastritis, inflamación intestinal, colitis, asma, alergias.

INMUNOMODULADOR:

Reduce la liberación excesiva de histamina, útil en caso de alergias.

ANTIMICROBIANO Y ANTIFÚNGICO:

Útil en candidas, disbiosis intestinal, infecciones digestivas y urinarias,

DIGESTIVO PROFUNDO Y CARMINATIVO:

estimula la secreción gástrica y motilidad intestinal.

Mejora la microbiota intestinal y previene fermentaciones,

En caso de gases, hinchazón, síndrome de colon irritable, cólicos, digestión lenta y pesada.

REGULADOR HORMONAL Y DEL METABOLISMO: Fitoestrogénico suave, que ayuda a regular en menstruaciones irregulares o dolorosas, síndromes de la menopausia, Mejora la sensibilidad a la insulina y el metabolismo de los lípidos.



En la Rueda de Plantas no solo aprendés sobre infusiones, cultivamos juntas un espacio de sostén, conexión emocional y prácticas para habitar mejor cada estación.

Cada planta, un portal hacia tu equilibrio vital



G I N K O B I L O B A

Uno de los árboles más antiguos de la tierra, y una de las plantas más estudiadas por sus efectos en el cerebro, la circulación, la inflamación, la inmunidad y el metabolismo.

Dentro de la medicina china se valora mucho por su capacidad para proteger neuronas, modular el flujo sanguíneo, reducir el daño oxidativo y equilibrar el sistema inmunológico.

La parte que vamos a utilizar para su infusión son las hojas.

ANTIINFLAMATORIA

Disminuye la acción proinflamatoria del cerebro, clave en Alzheimer, Parkinson y depresión.

ACCIÓN INMUNOMODULADORA

Aumenta la respuesta antioxidante del sistema inmune. Útil en trastornos autoinmunes leves, alergias respiratorias, envejecimiento inmunológico.

NEUROPROTECTORA Y NOOTROPICA

Mejora la concentración, el estado de ánimo y la memoria.

Favorece la neurogénesis y la plasticidad sináptica.

Muy útil en casos de demencia leve, Alzheimer, depresión inflamatoria, pérdida de memoria relacionada a la edad o a la fatiga, trastornos cognitivos por el estrés.

CARDIOVASCULAR Y METABOLICA

Protege frente a la falta de oxígeno en tejidos. Mejora el metabolismo lipídico y reduce la resistencia a la insulina.

Útil en diabetes tipo 2, rinopatías, hipoacusias por mala circulación.

UTIL EN TINNITUS Y VÉRTIGO

ACCIÓN ANTIOXIDANTE Y NEUROPROTECTORA

REGULA EL TONO AUTÓNOMICO Y EMOCIONAL

ayuda a regular el sistema nervioso autónomo,

El poder de las plantas para restaurar cuerpo y alma



ORTIGA

URTICA DIOICA

Una de las plantas medicinales mas nutritivas, antiinflamatorias, depurativas y reconstituyentes que existen, Considera adaptogena de la tierra, equilibra profundamente el sistema inmune, remineraliza, tonifica organos excretores y regula la inflamación de forma inteligente.

ANTIINFLAMATORIA

INMUNOMODULADORA: mejora la respuesta inmune. Para combatir alergias estacionales, cutaneas y respiratorias.

DEPURATIVA, DIURETICA Y DESINTOXICANTE: apoya higado, riñones y piel en la eliminación de toxinas. Tiene un efecto diuretico suave

ES NUTRITIVA Y REMINERALIZANTE: Altisima en hierro, calcio, silicio y clorofila. Estimula la formación de globulos rojos, util en anemia. Apoya tejidos conectivos, como piel, cabello, huesos y uñas. Para fatiga, anemia, posparto, caidas de cabello, convalecencia. Posee vitaminas A,K,C y las del complejo B.

HORMONAL Y METABOLICA: Mejora la sensibilidad a la insulina y reduce inflamación metabolica.

Puedes utilizar sus hojas en infusión, su raíz para equilibrar niveles de testosterona en hombres y sintomas de mal función de prostata. Y sus semillas.



Sabias que tiene varios modos de uso?

Ademas de la infusión, puedes hacer la decocción (de su raíz) para extrer mejor sus principios activos. También la puedes secar y hacer polvo, y de esta forma consumirla en tus jugos o junto a otros suplementos como adaptogenos (curcuma, jengibre, maca, potenciando su efecto nutritivo)
Y también si la encuentras fresca, la puedes incluir en tus jugos o ensaladas, potenciando mucho tu nutrición.

Rituales herbales para honrar tu ciclo



C A N E L A

C I N N A M O M U M V E R U M

Esta corteza aromática es una de las medicinas naturales más completas: estimula el metabolismo, regula la glucosa, favorece la digestión, calienta el corazón, mejora la circulación y modula la inflamación.

La parte usada es la corteza interna del árbol. es por eso, que a diferencia de las otras, haremos una decocción, dejando hervir de 10 a 15 min, luego tapando y dejando reposar unos 15 min más y colar.

Planta afrodisíaca, que te conectará con tu energía sexual creadora. y removerá energías estancadas en la área del útero.

Es una planta que ayuda en la prevención de la diabetes,

ANTIINFLAMATORIA: Útil en artritis, colitis, asma, enfermedad periodontal, inflamación sistémica leve.

ANTIMICROBIANA: Útil en candidiasis, infecciones respiratorias, digestivas y urinarias.

REGULADORA DEL METABOLISMO Y GLUCOSA: Mejora la sensibilidad a la insulina, activa receptores de insulina, y mejora captación de glucosa.

Útil en diabetes tipo 2, síndrome metabólico, SOP, resistencia a la insulina.

INMUNOMODULADORA

Útil en resfriados, gripe, prevención de infecciones virales y bacterianas, fatiga inmune



En la Rueda de Plantas no solo aprendés sobre infusiones, cultivamos juntas un espacio de sostén, conexión emocional y prácticas para habitar mejor cada estación.

Las plantas como aliadas en tu camino de restauración



C O L A D E C A B A L L O

E Q U I S E T U M A R V E N S E

Una planta remineralizante, drenante y regeneradora, es una de las plantas más antiguas del planeta y también una de las más completas. Su uso es milenario en muchas culturas para favorecer tejidos conectivos, piel, huesos, uñas, sistema urinario, circulación y procesos inflamatorios crónicos.

Se prepara en infusión, decocción y se puede tomar en tintura madre.

ANTIINFLAMATORIA Y ANTIOXIDANTE

Útil en artritis, reumatismos, y en enfermedades inflamatorias de la piel o intestino.

DIURETICA SUAVE Y DRENADORA:

Estimula la eliminación de líquidos, sodio y urea sin desequilibrar los electrolitos.

Ayuda a reducir edemas, retención de líquidos, cistitis e inflamación renal leve

Tomarla si tienes infección urinaria leve.

REMINERALIZANTE, REGENERADORA DE TEJIDOS Y HUESOS

Posee silicio orgánico que es esencial en la síntesis de colágeno, elastina y glicosaminoglicanos de cartílagos.

Aplicación en caída del cabello, uñas débiles, osteoporosis, tendinitis, fracturas

INMUNOMODULADORA LEVE

Estimula defensas inespecíficas y estimula procesos autoinmunes

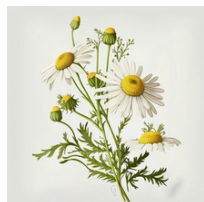
Útil en procesos de fatiga, infecciones urinarias recurrentes, recuperación inmunológica

ANTIMICROBIANA

Astringente ayuda a restaurar mucosas dañadas. Para cistitis recurrentes.

PRECAUCIÓN: no usar en embarazo sin acompañamiento. Evitar en insuficiencia renal o déficit severo de minerales sin acompañamiento. Asegurar buena calidad de la planta, porque puede contener metales pesados si está en un área de contaminación.

Una guía natural para acompañar tu energía femenina



M A N Z A N I L L A

M A T R I C A R I A R E C U T I T A

La medicina de la ternura, de la dulzura y la digestión emocional.

Esta planta de sabor dulce es especial para calma digestión, sistema nervioso y también calmar dolores menstruales fuertes. Su modo de preparación es en INFUSIÓN de sus flores: dos puñados en un litro de agua.

ANTIINFLAMATORIA, ANTIESPASMODICO Y PROTECTOR DE MUCOSAS

Gracias a su compuesto activo Bisabolol

ANSIOLITICO SUAVE:

Es neuroprotectora y agonista de GABA A

POTENTE ANTIINFLAMATORIO Y ANTIOXIDANTE

Gracias al camazuleno

ANTIALERGICO, INMUNOMODULADORES

Posee quercetina y luteolina que son dos flavonoides con estas capacidades.

EMOLIENTE, CALMANTE DIGESTIVO Y CICATRIZANTE INTESTINAL

Gracias a sus mucilagos y cumarinas.

INDICACIONES TERAPEUTICAS:

Para la ansiedad leve, irritabilidad, insomnio infantil y adulto.

Ayuda en tratamientos de colon irritable, dispepsia, reflujo, úlceras y gastritis.

Dermatitis, inflamación ocular, alergias respiratorias.

Colicos, dolor menstrual, síndrome premenstrual

Cuadros emocionales con somatización digestiva o cutánea.



Sabías que...?

También puedes macerar sus flores en un frasco con aceite de oliva o de coco, por 28 días al sol suave (no directo) y colocar ese aceite sobre tu piel, una vez colado, mientras masajeas para calmar dolores menstruales y ayudar a tu relajación.

Con cada planta, un paso hacia tu vitalidad



C E D R O N

A L O Y S A C I T R O D O R A

La brisa que trae la calma al corazón
Infusión que se realiza de sus hojas.

ANTIESPASMODICO, ANTIFUNGICO, SEDANTE, gracias a sus principios activos como el citral.

ANTIINFLAMATORIOS, ANTIOXIDANTE, INMUNODODULADOR

CALMANTE gracias a sus flavonoides.

DIGESTIVO, ANSIOLITICO, ANTIBACTERIANO gracias a su aceite esencial completo.

Modula las cascadas del estrés oxidativo

Inhibe las vias inflamatorias
Estimula los receptores de GABA y reduce la hiperactividad simpática
Útil en estrés inflamatorio crónico.

Puedes usarla en caso de:
dolores menstruales, migrañas, inflamación digestiva
Estados de ansiedad, taquicardia por estrés.
Digestión nerviosa, colon irritable.



Sabías que es deliciosa helada?

Además de la infusión, puedes hacer una limonada refrescante y cálida para las tardes de verano. Solo necesitas agregarle unas hojitas de cedron, a el jugo de limon exprimido, junto con el agua, lo licuas y lo colas. Queda deliciosa!

Plantas que tejen puentes entre tu cuerpo y el alma



J E N G I B R E

Z I N G I B E R O F F I C I N A L E

El poder terapeutico del jengibre reside en su composición química compleja:
Se usa de él la raíz nudosa, y se hacen decocciones.

ANTIINFLAMATORIO Y ANALGESICO

Inhibe dolores articulares, menstruales y musculares
util en fibromialgia, artritis y lesiones crónicas.

CARDIOPROTECTOR Y CIRCULATORIO

Mejora la microcirculación y previene la agregación plaquetaria.
Reduce colesterol, triglicéridos y presión arterial moderadamente.

DIGESTIVO PROFUNDO

Estimula enzimas digestivas, movilizandó la bilis y motilidad gástrica
Ayuda a combatir náuseas, gases, indigestión, reflujo, y vómitos (incluyendo en
embarazos y quimioterapia)

REGULADOR GLUCEMICO Y METABOLICO:

Mejora la sensibilidad a la insulina, útil en diabetes tipo 2, y SOP y resistencia
insulínica.

NEUROPROTECTOR Y ANTIOXIDANTE

Reduce el estrés oxidativo neuronal, mejora la función cognitiva y puede apoyar
en ansiedad y fatiga mental.

INMUNOMODULADOR

Estimula el calor interno y la sudoración, ideal en gripes y resfrios.
Antiviral y antibacteriano suave: promueve una respuesta inmune eficaz sin
sobrestimular.

Soy guiada por la sabiduría de las plantas



M E L I S A

M E L I S S A O F F I C I N A L I S

La planta de la alegría al corazón. Su sabor y aroma es suave y muy agradable. Crea una sensación de abrazo al corazón en momentos de angustia o tristeza.

Una infusión de sus hojas en momentos de angustia, estrés o cólicos menstruales acompaña a mejorar el ánimo y calmar el dolor mientras respiras y contemplas un espacio en la naturaleza.

ANTIINFLAMATORIO, ANTIVIRAL Y ANTIOXIDANTE:
antiviral frente al virus como el Herpes simple.

CALMANTE Y ANTIESPASMÓDICA

ANSIOLÍTICA Y SEDANTE

NEUROACTIVOS Y ANTIDEPRESIVOS: modula GABA y receptores serotoninérgicos.

ASTRINGENTE SUAVE: relajante del músculo liso: útil en colon irritable y espasmos gástricos.

Útil en casos de ansiedad, insomnio leve, palpitaciones nerviosas
Herpes labial, estrés emocional
colon irritable, indigestión nerviosa.



Sabías que puedes hacerte un sahúmo natural?

Esta plantita es para el corazón emocional. Es por eso que me gusta tenerla como sahúmo en mi altar para sahumar y proteger el ambiente y las energías. Como parte de un ritual antes de meditar o en un espacio de conexión prendo un sahúmo de un ramillete de melissa.

Cuido mi vitalidad con cada sorbo de naturaleza.



C U R C U M A

C U R C U M A L O N G A

En el ayurveda la curcuma se denomina sattvica, promoviendo claridad mental y equilibrio.

Se utiliza para purificar la sangre, eliminando toxinas y mejorando la circulación, mejorando trastornos digestivos y fortaleciendo el fuego digestivo. Equilibrar doshas kapha y vatta.

Tratar afecciones de la piel, aplicandola de forma topica en acné, heridas y enfermedades dermatologicas.

La curcumina actua en multiples vias relacionadas con el desarrollo y progresión del cancer. Disminuye la proliferación celular y favorece la muerte celular programada. Previene la evasión y metastasis tumoral.

Al ser una raiz, se hace una decocción.

ANTIINFLAMATORIA

Estimula la producción de enzimas antioxidantes protegiendo contra el estres oxidativo.

REGULADORA DEL SISTEMA DIGESTIVO

INMUNOREGULADORA, gracias a la curcumina.

MEJORA EL METABOLISMO

en condiciones de diabetes tipo 2, o síndrome metabólico:

mejora la sensibilidad a la insulina,

inhibe enzimas relacionadas con la hiperglucemia.

reduce inflamación sistémica.



En la Rueda de Plantas exploramos cómo esta planta medicinal se integra en una estación y en tus emociones, creando bienestar con un ritual.

MINI CALENDARIO ESTACIONAL DE BIENESTAR & PLANTAS GUÍAS

Aquí puedes guiarte, si no sabes con cual planta comenzar. Observa en la estación en la que estás y las practicas que podrían acompañar tu ritual.

Invierno (junio – agosto)

- Energía: Reposo, nutrición profunda, calor interno.
- Plantas aliadas: Canela, clavo de olor, romero, salvia.
- Hábitos:
- Infusiones especiadas y caldos reparadores.
- Descanso profundo y lectura.
- Escuchar al cuerpo y sostener la energía vital.

Primavera (septiembre – noviembre)

- Energía: Despertar, desintoxicación ligereza.
- Plantas aliadas: Diente de león, hinojo, ortiga.
- Hábitos:
- Limpieza hepática y ayunos suaves.
- Aumentar verdes frescos y fermentados.
- Más movimiento al aire libre.

Otoño (marzo – mayo)

- Energía: Transición, fortalecer defensas, calma.
- Plantas aliadas: Jengibre, cúrcuma, tomillo.
- Hábitos:
- Preparar el sistema inmune con infusiones tibias.
- Cocción más larga (horneados, sopas, guisos).
- Practicar respiraciones profundas y rutinas de anclaje

Verano (diciembre – febrero)

- Energía: Vitalidad, expansión, frescura.
- Plantas aliadas: Menta, cedrón, manzanilla.
- Hábitos:
- Hidratación constante con infusiones frías.
- Frutas y vegetales de estación, livianos.
- Descansar y evitar el exceso de calor interno.



Gracias por llegar hasta aquí y abrirte a este viaje con las Plantas Guías.

Este ebook es solo una primera semilla. Lo más transformador sucede cuando empezamos a vivir las estaciones, acompañadas de las plantas, los ciclos del cuerpo y las emociones.

Por eso creé la Rueda de Plantas, un espacio íntimo y vivo donde cada temporada nos sumergimos juntas en la medicina herbal.

Allí exploramos cómo las plantas se relacionan con los órganos y la energía de cada estación, compartimos rituales prácticos y cultivamos un camino de autoconocimiento y restauración profunda.

Si este ebook resonó con vos, la Rueda de Plantas es el próximo paso para expandir tu conexión con la naturaleza y con tu propio cuerpo.

Para más información, escribime por mensaje directo en Instagram [@suyaymainero](https://www.instagram.com/suyaymainero)

Estaré feliz de recibirte y caminar este camino juntas.

QUIÉN SOY:

Soy una mujer intuitiva, guiada por la naturaleza a regresar a lo verdadero. Donde el camino fue un regalo que me fue mostrado paso a paso.

Me formé como asesora en dietética y nutrición natural en IATENA (Instituto de terapias naturales) y luego profundicé en fitomedicina dentro de la comunidad de Omar Riachi (desendiente Comechingon), con Eloisa Castellanos en la Patagonia, donde viví unos tres años.

Y con Catalina Fernandez en preparados herbales.

A lo largo de los años he compartido todo mi aprendizaje en salud, desde clases de cocina naturista, procesos detox y Rueda de Plantas medicinales. Hoy sigo estudiando, comunicando y aprendiendo de la mano de grandes referentes para seguir cultivando un espacio de salud integral para la mujer y su familia.

Cada práctica no solo nos trae la conexión con nuestra verdadera naturaleza, sino una mejor calidad de vida.

Que lo disfrutes!



Mi Dietario de Plantas Guías

Esta es la invitación a crear un espacio de reflexión y escritura, donde expresaremos el idioma de la planta que habita en ti con frases, palabras o relatos.

¿Cómo se sintió este mes tomando la planta elegida?

¿Qué emociones aparecieron?

¿Tu mundo onírico se manifestó?

¿Cómo lo sentiste a nivel corporal? ¿Y en tu ciclo menstrual?

Son algunas de las preguntas flecha para iniciar tu diario

PLANTA:

[illegible]

FECHA:

LUNA:

PLANTA:

[illegible]

FECHA:

LUNA:

PLANTA:

[illegible]

FECHA:

LUNA:

PLANTA:

[illegible]