

## Recomendaciones para los días de tu menstruación

- ❖ **Enfócate en la nutrición apropiada:** come comidas nutritivas, frescas, orgánicas, que sean ligeras, suaves y cálidas, ingerir pequeñas porciones y mantener un horario regular de comidas, evitar comer comida chatarra, evitar alimentos fríos o helados, alimentos congelados y refinados, carne animal, bebidas frías, bebidas gaseosas y productos lácteos industrializados, helados.
- ❖ **Mantener un horario regular para la rutina,** bajar la intensidad de las actividades diarias, tomarse unos días fuera del trabajo o mantener un horario moderado, enfocarse en tu interior, es un momento para reponer la energía *shakti* (energía femenina), prestando atención a los pensamientos y sueños, y siendo consciente del milagroso proceso generador de la vida
- ❖ **Crear un ambiente sin estrés en la casa y en el lugar de trabajo,** evitar situaciones que le causan desequilibrios, evitar hacer o recibir ciertas terapias, y evitar la actividad sexual
- ❖ **Hacer ejercicio ligero,** tomar un poco de tiempo cada día si es posible para hacer yoga y estiramientos suaves, mantener un horario regular para dormir y evitar dormir durante el día

**Alimentos que exacerban los síntomas del síndrome premenstrual (evitarlos):** cafeína, alcohol, grasas saturadas, exceso de sal, alimentos grasosos y picantes, productos lácteos industrializados, comida chatarra y procesada, cárnicos rojos y embutidos, azúcares refinados, productos congelados,

enlatados, rancios, comida con pesticidas y agroquímicos, alimentos transgénicos, harinas refinadas, aceites refinados.

## **INFUSIONES SUGERIDAS PARA LOS DÍAS PREMENSTRUALES Y MENSTRUALES:**

Albahaca

Hierbabuena

Milenrama

Tomillo

Limoncillo

Toronjil

Cidrón