



# RECETARIO DE HIERBAS

Para activar y potenciar  
nuestras herramientas de  
cuidado

MUJERES  
que  
PUEDEN

FUNDACION  
GENTE  
que  
PUEDA

Share-Net  
Colombia






# ESTE RECETARIO

fue realizado por la línea  
estratégica ***Mujeres Que Pueden***  
de la **Fundación Gente Que  
Puede**, con el respaldo y  
acompañamiento de **Share-Net  
Colombia**.

Diciembre, 2023.





A veces, **cuando estamos lidiando con emociones fuertes o estrés, nuestro organismo nos da pistas a través de síntomas físicos.** Es como si nuestras emociones se manifestaran en el cuerpo a través de dolores inexplicables, como problemas en el estómago, dificultades para respirar, agotamiento excesivo, problemas para dormir o incluso cambios en el apetito.

Lo importante es entender que **esos síntomas no son imaginarios o irreales;** están conectados directamente con lo que estamos sintiendo. Por eso, **aquí te dejamos un pequeño recetario de hierbas que puede ayudarte a lidiar con estas situaciones.**

Recuerda, **este recetario no reemplaza la ayuda de profesionales en salud mental o física.** Si los síntomas persisten, busca apoyo de una persona profesional.

**¡Cuidarte está en primer lugar!**



# TRAZEMOS UN PEQUEÑO MAPA DE NUESTRAS EMOCIONES

**Quizás esto nos ayude a descubrir  
qué hierbas pueden echarnos una mano**



ould be distracting. It is  
d to be a bit careful in  
irror, as it is a delicate  
amera. After the  
e lens is removed, the

imp...  
curtain itself, as the snutter in most  
cameras is a very delicate and  
expensive gadget to be repaired.

Whilst on the checking out the

body. This may  
run on to the  
components. In

# INSTRUCCIONES IMPORANTES

Antes que nada, date un tiempito para preguntarte de verdad cómo estás hoy. No te limites a decir automáticamente que estás bien. Hazte un favor y sé sincero contigo mismo.



No estoy diciendo que no puedas estar bien, ¡claro que sí!, solo que a veces pensamos que la felicidad debería ser constante, cuando en realidad, diariamente nos habitan un montón de emociones diferentes.

1

¡Listo, ya que respondiste, aquí va la siguiente tarea! Consigue una hoja en blanco y dibuja una silueta, imagina que esa figura eres tú.

2

Ahora, vamos a pensar en esas emociones que tal vez estén dando vueltas por ahí. La idea es asignar un color a cada una. ¡Pero no te preocupes si no tienes colores, solo asegúrate de poder distinguirlas!

4

Tómate un momento para identificar dónde sientes la alegría en tu cuerpo. Si no la encuentras, no te preocupes, déjala de lado. Luego, haz lo mismo con emociones como la tristeza, la ira, el amor, la calma, el asco, la vergüenza y la confianza.

3

Cada vez que te preguntes por una emoción, piensa en dónde la sientes, es decir, en qué parte del cuerpo la ubicarías. Puedes señalarla coloreando, dibujando símbolos, rayas, lo que se te ocurra.

## ¿DÓNDE SE INSTALAN ESAS EMOCIONES?

**Recuerda que puedes colorear, dibujar símbolos, lo que desees.**



# CUANDO TERMINES TOMATE UN MOMENTO

para **echarle un ojo a ese dibujo y reflexionar sobre esa mezcla de emociones** que te acompañan. Piensa en qué te quieren decir, por qué han elegido esas zonas del cuerpo, si te has permitido vivirlas plenamente y si ya descubriste qué hacer con todo lo que sientes.

**¡Explora ese mapa emocional que has creado!**



**MAPA DE  
EMOCIONES**

# PAUSAR TAMBIÉN ES CUIDARTE



Ahora que **has explorado un poco más en profundidad lo que sientes**, date la oportunidad de **descubrir otras herramientas alternativas para cuidarte**.

Recuerda regresar a este ejercicio cada vez que te sientas abrumadx, cuando no entiendas lo que estás experimentando o simplemente necesites un poco de claridad emocional.

# AQUÍ VAN LAS INSTRUCCIONES

1. Te comparto **cinco alternativas herbales** para esos momentos incómodos, ya sea por dolor de cabeza, molestias menstruales, congestión nasal, malestar estomacal o problemas para dormir. **Recuerda que a veces estos síntomas están conectados con nuestras emociones.**
2. En cada sección, te espera un título grandote, identificando el **malestar**, junto con una **intención** para darle un **propósito y sentido a la infusión.**
3. Después, hallarás las **hierbas aromáticas recomendadas y una receta** desglosada en tres partes: Propiedades, Receta y Precauciones."

## SECCIÓN N°1

# DOLOR DE CABEZA

Agradezco por mis pensamientos y celebro las construcciones que permiten. Dejo espacio para una mente en calma. Me visualizo siendo mi mejor versión, y para lograrlo, necesito que mi mente sea un lugar agradable. Confío en este proceso.



# Lavanda



¡Aquí va una receta relajante para esos momentos de tensión o estrés! La lavanda tiene propiedades calmantes y analgésicas que te van a encantar.

Para prepararla, hierva agua y luego agrega las flores de lavanda. Apaga el fuego, tapa el recipiente y deja que se enfríe. Después, cuela y disfruta. ¡Fácil, ¿verdad?

Otra opción es usar aceite esencial de lavanda. Pon dos gotitas en tus dedos y masajea tus sienes, órbitas oculares, nuca y detrás de las orejas. ¡Relajación instantánea!

## ¡OJO!

Esta infusión no es apta para personas con úlcera gástrica, así que ten eso en cuenta.





# Menta



¡La menta es como una superhéroe para el dolor! Tiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas y calmantes.

Prepararla es muy fácil: echa hojas secas de menta en agua caliente, déjalas infusionar y tendrás un té que es puro alivio. Disfrútalo lentamente mientras te concentras en que el dolor desaparezca.

## ***Solo una sugerencia:***

Si estás lidiando con inflamación estomacal, cálculos biliares o alguna enfermedad hepática grave, mejor busca otras opciones.



# Toronjil



¡Esta tiene propiedades que te van a encantar:  
calmantes, relajantes, antiespasmódicas,  
analgésicas, antiinflamatorias y antioxidantes,  
¡especialmente para ayudarte con el estrés!

La receta es sencilla: agrega 3 hojas de toronjil  
en agua hirviendo, tápalo y déjalo reposar por  
unos minutos. ¡Listo para disfrutar!

## **Un consejo:**

No la tomes si estás bajo  
tratamiento para dormir, ya  
que puede potenciar los  
efectos sedativos y causar  
somnolencia excesiva. O si  
tomas medicamentos para la  
tiroides, podría interferir.



# Manzanilla



La manzanilla tiene propiedades calmantes y relajantes y, además, tiene un efecto tranquilizante y sedativo.

Prepararla es simple: echa 1 cucharada de flores de manzanilla en agua hirviendo, tápalo y deja reposar la infusión por unos 5 a 10 minutos. Después, retira las flores y deja que se enfríe un poco antes de tomarlo. ¡Listo para disfrutar!

Y si buscas un extra de relajación, date un masaje en la mano entre la mitad del dedo pulgar e índice con movimientos circulares. Puedes agregarle aceite Ah, y si tienes aceite esencial, úsalo para el masaje!

## **Una nota importante**

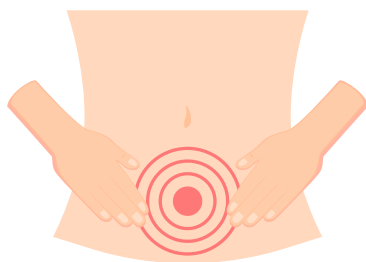
Si usas anticoagulantes, sedantes, analgésicos u otros medicamentos, mejor consulta antes de lanzarte a la acción.



## SECCIÓN N°2

# DOLOR MENSTRUAL

Valoro ser un ser cíclico. Soy consciente de que en cada etapa encuentro mi fuerza. No importa cómo, el amor siempre hallará su camino hacia mi vida. Soy mi propio camino.

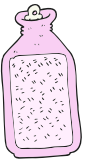


# Canela



La canela es como un abrazo calmante para tu cuerpo. Además de ser un anticoagulante, ayuda a que el flujo menstrual fluya más fácil.

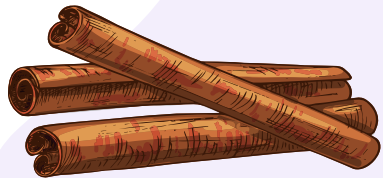
Para prepararla, solo necesitas hervir unas astillitas de canela en un poco de agua. Déjalo reposar unos 5 minutos después de hervir y ¡voilà!, un té reconfortante.



Y si quieres llevar la calidez al siguiente nivel, usa una bolsita de agua caliente en la barriga o date un baño calientito.

## Ah, pero un detallito:

Si tienes algún problemilla hepático o diabetes, mejor evitarla.



# Jengibre



¡El jengibre tiene propiedades antiespasmódicas! Ayuda a regular el flujo menstrual y disminuir las contracciones musculares.

Para preparar este brebaje reconfortante, solo necesitas echar una cucharadita de jengibre rallado o una rodajita en una tacita de agua hirviendo con una ramita de canela. Deja que infusione durante 10 minutos, apaga el fuego y agrégale el jugo de medio limón.

## **Solo una precaución:**

no te emociones demasiado, que más no siempre es mejor. Si tienes alguna enfermedad cardíaca, diabetes o cálculos biliares, mejor consulta antes de lanzarte a hacer esta bebida.



# Salvia



¡La salvia es como una diosa hormonal con su contenido de estrógenos vegetales!

Así se prepara: calienta un litro de agua y, cuando esté a punto de hervir, agrega una cucharada de hojas de salvia, ya sea enteras o trituradas. Deja que hierva unos 10 minutos.

## **Solo un detallito:**

Si lidias con insuficiencia renal o epilepsia, mejor pasar de esta receta.



# Manzanilla y orégano



¡Esto es como un abrazo herbal para el cuerpo! Las propiedades de esta infusión son geniales, alivian y relajan gracias a sus efectos antiinflamatorios y antiespasmódicos.

Para prepararla, hierva una taza de agua y después agrega 2 cucharaditas de hojas secas de manzanilla, 1 cucharada de orégano y un toquecito de miel. Deja que infusione unos 5 minutos, luego deja reposar, cuela y a disfrutar.

## Un consejo:

Mejor evitarla si tienes gastritis, colitis ulcerosa, colon irritable, hepatopatías, enfermedades neurológicas o epilepsia, o si estás tomando anticoagulantes. Mejor prevenir, ¿no?





## SECCIÓN N°3

# RESFRIADO Y CONGESTIÓN NASAL

Cada bocanada de aire la recibo con amor y sanación.



# Jengibre y limón



¡Este brebaje es una maravilla! Tiene propiedades descongestionantes y ayuda a liberar toxinas de nuestro cuerpo.

Hazlo así de fácil: hierva agua, agrégale una cucharadita de jengibre rallado o una rodajita, y exprime el jugo de un limón. Deja que infusione, reposa y tómalo.

## Un pequeño consejo:

Si eres propenso a migrañas, úlceras, gastritis, tienes sensibilidad dental, o usas anticoagulantes con problemas hemorrágicos, mejor evítalo. Y si tienes alguna enfermedad cardíaca, diabetes o cálculos biliares, mejor consulta antes de hacerla y tomarla.



# Cúrcuma



¡Este truquito es como un escudo para tu sistema inmunológico! La cúrcuma es una maravilla con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antimicrobianas, que pueden ayudar a disminuir esos síntomas molestos.

La receta es fácil: pon 1 cucharadita de cúrcuma en una taza de agua hirviendo, tápala y déjala reposar durante 10-15 minutos. Después, destapa y bébela.

## **Solo ten en cuenta:**

Si tienes úlcera gástrica, piedras en la vesícula o estás usando anticoagulantes, mejor evita este remedio.



# Leche caliente con jengibre y anís estrellado



¡Este remedio es como una caricia para tu sistema inmunológico! Con propiedades antiinflamatorias y antivirales, es un refuerzo excelente contra la gripe.

Prepararlo es sencillo: echa todos los ingredientes en una olla, caliéntalos unos minutos, y cuando la leche empiece a hervir, déjala en el fuego por 2 minutos más. Luego, retira la olla, endulza con miel y tómallo tibiecito todas las noches antes de dormir mientras sientas esos síntomas molestos persistiendo.

## Un detallito para tener en cuenta:

Si usas medicamentos anticoagulantes, controlas la diabetes o la presión alta, tienes piedras en la vesícula o padeces enfermedades hemorrágicas, mejor evita este remedio.



# Cebolla, limón y miel



¡Este combo es como un conjuro para tu sistema inmunológico! Con propiedades antiinflamatorias, antifúngicas y antimicrobianas, es un refuerzo genial.

La receta es fácil: mezcla zumo de limón, miel y cebolla roja picada o rallada, ponlo a hervir con agua y tómallo calentito antes de dormir.

## **Solo ten en cuenta:**

Si eres propensx a migrañas, úlceras, gastritis o tienes sensibilidad dental, mejor evita este remedio



## Naranja, miel y limón



¡Este brebaje es como un hechizo para el cuerpo! Con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y un refuerzo para la inmunidad.

Hazlo fácil: exprime 2 naranjas y un limón, añade una cucharada de miel y, si tienes, unas 2 gotitas de propóleo. Mezcla bien y a disfrutar.

### **Solo una precaución:**

Si sufres de migrañas, úlceras, gastritis o tienes dientes sensibles, mejor evita este trago. Y si eres alérgico a las abejas, tampoco es para ti.



**Uno extra...**

## Eucalipto o menta



¡Estas hojas son como un respiro para las vías respiratorias! Tienen propiedades expectorantes que ayudan a abrir esos conductos, reducir la congestión y calmar los síntomas gripales.

¿Cómo se hace? Hierva unas hojas de eucalipto o menta en una olla con agua. Cuando retires la olla del fuego, acerca tu cabeza, inhala ese vapor y respira profundo. Una maravilla para esos días congestionados.

### **Un consejo:**

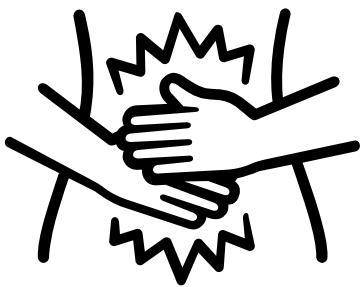
Si sufres de migraña, dolores de cabeza o hipertensión. Si piensas hacerlo con niños, ten cuidado y pregunta previamente.



## SECCIÓN N°4

# DOLOR DE ESTOMAGO

Debes confiar en que el proceso que llevas y la fuerza que te acompaña, te protege y te conducirá a un lugar de calma.





# Anís. laurel y manzanilla



¡Esta combinación es como un alivio para el estómago! Con propiedades calmantes y digestivas, es una posible solución para esos problemillas intestinales.

¿Cómo prepararlo? Pon 4 hojas de laurel, 1 cucharadita de anís estrellado y 1 cucharadita de manzanilla en una olla. Deja que hierva durante 5 minutos, cuela y bébelo, más o menos como una taza de café, cada 2 horas hasta que el dolor de barriga desaparezca.

## **Solo ten en cuenta:**

Si eres mujer y estás lidiando con cáncer de mama, endometrio u ovarios, mejor evita este brebaje, ya que podría afectar tus hormonas. Y si usas medicamentos anticoagulantes, mejor no lo pruebes.



# Jengibre

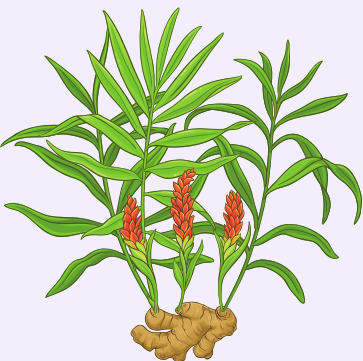


¡Este truco es como un bálsamo antiinflamatorio y calmante!

Solo necesitas hervir 2 tazas de agua con un toquecito de jengibre rallado o en trocitos, y dejar que infusione durante 3 a 5 minutos.

## **Un consejo:**

Si estás en el equipo de los que toman medicamentos para la hipertensión o anticoagulantes como aspirina, mejor evita este brebaje.



# Tomillo y albahaca



¡Este truco es como una caricia para tu sistema digestivo! Con propiedades digestivas, ayuda a evitar esos molestos espasmos gástricos e intestinales y facilita la digestión de la comida.

¿Cómo se hace? Pon 2 cucharadas por vaso de agua, hiérvelo a fuego lento y déjalo reposar unos 10 minutos antes de tomarlo. ¡Así de fácil y amigable para el estómago!

## Un toque importante:

Si tienes antecedentes de enfermedades dependientes de estrógeno, como cáncer de mama, ovario o endometriosis, mejor evita este truco. Además, si estás pasando por dificultades para respirar, tienes heridas abiertas, infecciones en la piel, fiebre o alguna infección grave, mejor pasa de esta receta. Y para estar completamente segura, si sufres de hipertensión, problemas de circulación o insuficiencia cardíaca, sería ideal consultar antes de darle luz verde a esta receta.



# Limón, bicarbonato y sal



¡Este truquito es como un conjuro para la acidez estomacal y la indigestión ácida!

Solo necesitas medio vaso de agua, añadir un chorrito de zumo de limón, media cucharadita de bicarbonato y otra media de sal. Revuelve bien y tómalo.

## **Un consejito importante:**

Si sufres de hipertensión, problemas renales, hepáticos o cardiacos, o estás en tratamientos con diuréticos, mejor evita este remedio.

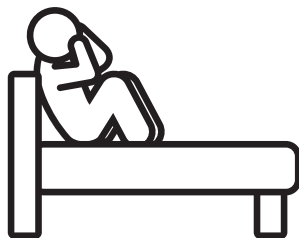


## SECCIÓN N°5

# INSOMNIO

A veces la intuición se disfraza de ansiedad. Así que, permítete escuchar tus emociones, cada una de ellas tiene un mensaje para ti, pregúntales por qué están allí y cuestionálas.

Recuerda que cada experiencia que te atraviesa es valiosa y trae aprendizajes. Tal vez si logras estar en calma puedas escucharlas mejor.



# Valeriana



Este truco es como un abrazo tranquilizante para el alma! La valeriana tiene propiedades ansiolíticas, calmantes y ayuda a dormir, fomentando esa relajación que tanto necesitamos.

La receta es sencilla: hierve agua en una olla, retírala del fuego y agrega la raíz de valeriana al agua hirviendo, tápala y deja reposar durante 10 minutos. Cuela y disfruta.

## Un consejo:

Si estás en el equipo de los que toman medicamentos ansiolíticos o antidepresivos, mejor evita este truco.



# Manzanilla



¡Esta receta es como un abrazo para calmar esos nervios!

Hervir agua en una olla, apagar el fuego y tirar las flores de manzanilla al agua, tapar y dejar descansar durante 5 minutos. Cuela y bébelo.

Además, para un sueño de lujo, prepara una bolsita de tela con flores de lavanda y manzanilla y métela debajo de tu almohada. Se impregnará de un aroma maravilloso que te ayudará a conciliar el sueño. ¡A dormir como cuando eras bebé!



## Un dato a tener en cuenta:

Si estás en el equipo de los que toman anticoagulantes, sedantes, analgésicos u otros medicamentos con regularidad, mejor consulta antes de probar este truquito.

# Lavanda



¡Este truco es como un respiro de paz! La lavanda tiene propiedades relajantes, calmantes, analgésicas y hasta antidepresivas.

Hazlo fácil: tira 1 cucharada de flores de lavanda en una taza de agua hirviendo, deja que repose de 5 a 10 minutos, cuela, deja entibiar y disfruta.

## **Un consejito:**

Si eres de los que lidian con gastritis o úlceras gástricas, mejor evita este brebaje.





# Toronjil



¡Este truco es como un abrazo relajante! Tiene ácido rosmarínico, que es el secreto para favorecer la relajación y el bienestar.

Aquí está el paso a paso fácil: hierva agua en una olla, retírala del fuego y echa 1 cucharada de sopa de hojas de toronjil al agua, tápala y deja reposar durante 5 minutos. Cuela y bébelo.

## **Un detallito a tener en cuenta:**

Si eres de los que tienen hipotiroidismo, glaucoma o hiperplasia benigna de próstata, mejor evita este truco.



**MUJERES** *que*  
**PUEDEN**

FUNDACIÓN  
**GENTE** *que*  
**PUEDA**

**Share-Net**  
Colombia 