



# Herbolaria Integrativa



CHARLA MAGISTRAL

# NATURISMO Y EMBARAZO

(aún con miomas o intentos  
de fertilización in vitro)

Con la participación especial de:  
**Marysol Alvarado, María Rangel  
y Yoselin Martínez**

Y una mirada al uso de IA como  
aliada en Herbolaria



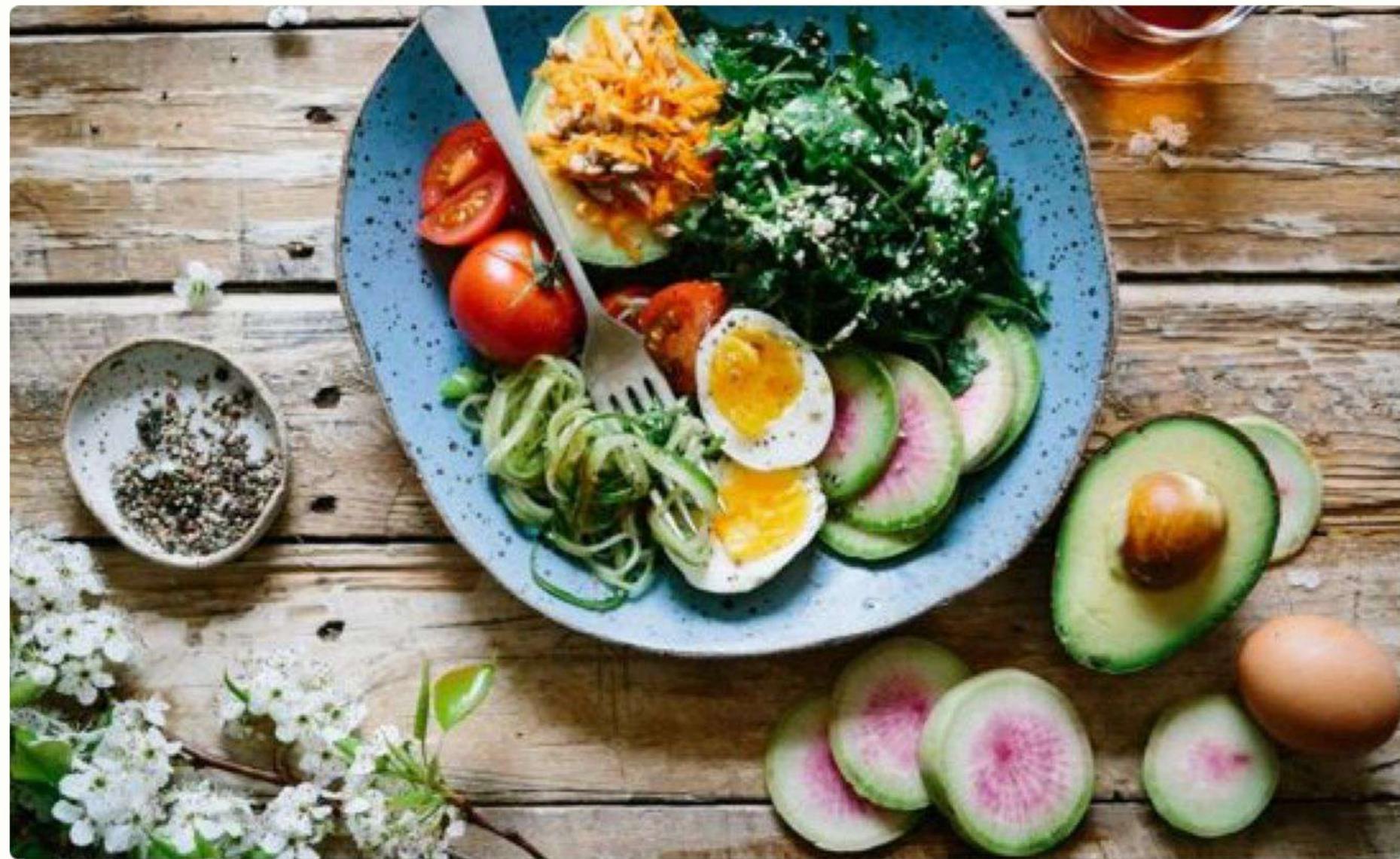
Anantli Martínez

**PARTICIPA GRATIS**

VIERNES

2 DE  
MAYO

6:00 PM  
(HORA CDMX)



# Naturismo y embarazo

*Aún con miomas o intentos de fertilización in vitro*

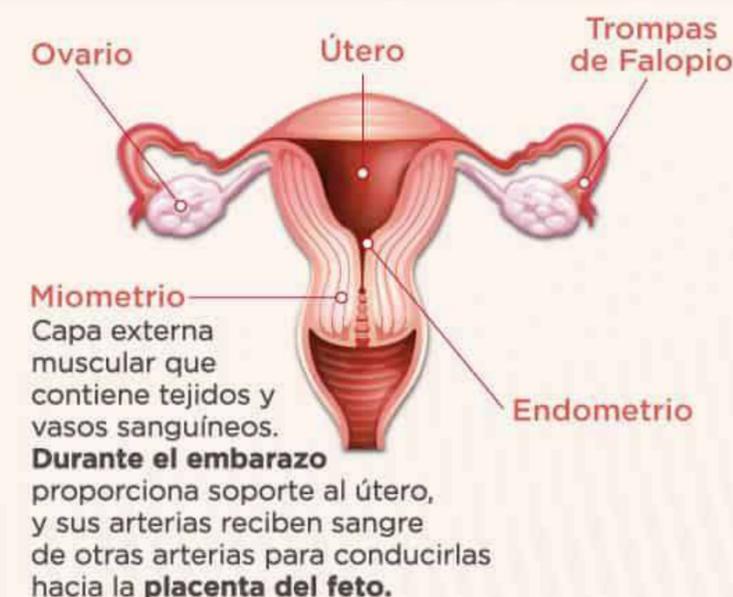
# Miomas

Los miomas uterinos se alimentan de hormonas endógenas y exógenas y de sangre contaminada con bacterias, hongos y virus por la prevalencia de dietas industriales cada vez más comunes.

Esto aunado a un factor genético.

## ¿QUÉ SON LOS MIOMAS UTERINOS?

Los miomas uterinos son la patología ginecológica más común. Es la forma más frecuente de la **tumoración benigna** en la pelvis femenina.

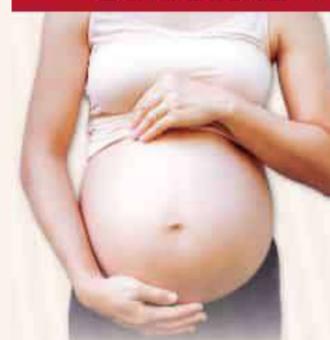


### ¿QUÉ SON?



- ▶ Tumores benignos por células musculares del miometrio.
- ▶ Surgen por alteración en el genoma de las células, lo que provoca que se reproduzcan de más.
- ▶ Pueden ser diminutos o alcanzar hasta los 20 cm.
- ▶ Se alimentan de hormonas y sangre.

### SÍNTOMAS Y AFECTACIONES



Dependiendo del tipo y dónde se encuentren, pueden causar:

- Infertilidad
- Abortos recurrentes
- Sangrados menstruales o abundantes durante la menstruación.
- Obstrucción de órganos cercanos como el intestino o la vejiga, lo que puede alterar sus funciones.
- Dolor abdominal durante las relaciones sexuales.
- Si conviven con embarazo, pueden alterar el crecimiento del feto al "robarle" espacio y bombeo sanguíneo.

### TIPOS DE MIOMAS

- **SUBSEROSOS**: Por fuera de la pared del útero.
- **SUBMUCOSOS**: Bajo el revestimiento uterino.
- **INTRAMURALES**: En la pared muscular del útero.
- **PEDUNCULADOS**: Crecen unidos a un tallo colgado como si fuera un "péndulo", conectándose a paredes del útero.

### DIAGNÓSTICO

- ▶ Historia clínica exhaustiva.
- ▶ Estudios citológicos y de imagen con vigilancia periódica (ultrasonido pélvico/ transvaginal).

Solo el **0.1 %** de estos tumores son **cancerígenos**.

# Diferencias entre quistes y miomas

El estreñimiento suele estar asociado a los miomas.

Los cólicos suelen estar asociados a los quistes

## Quistes

### Ubicación:

Aparecen en los ovarios.

### Origen:

Se forman cuando un folículo no libera un óvulo o no se desintegra después de hacerlo.

### ◀ Síntomas:

Pueden ser silenciosos, pero en algunos casos causan dolor pélvico, hinchazón o periodos irregulares.

### Tipos comunes:

Quistes funcionales (frecuentes y benignos) y quistes dermoides (menos comunes).

## Miomas

### Ubicación:

Se desarrollan en el músculo del útero.

### Origen:

Son tumores benignos formados por tejido muscular.

### Síntomas:

Pueden incluir sangrados abundantes, dolor menstrual, presión en la pelvis o dificultad para concebir.

### Tipos comunes:

Miomas submucosos, intramurales y subserosos (según su ubicación en el útero).



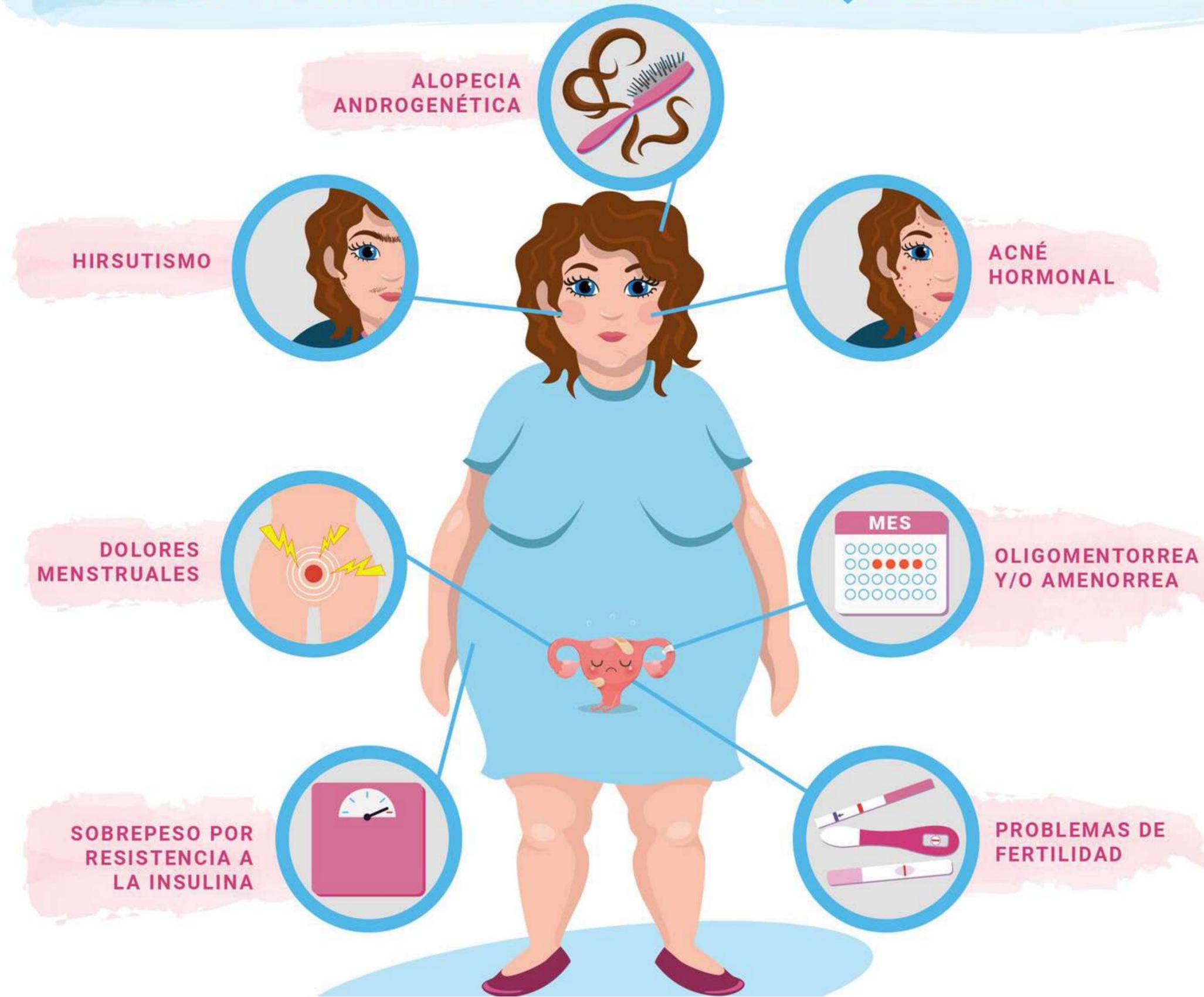
# SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DEL SÍNDROME DE OVARIOS POLIQUÍSTICOS

## SOB (Síndrome de ovario poliquístico)

El SOP está relacionado con la resistencia a la insulina y suelen ir acompañados.

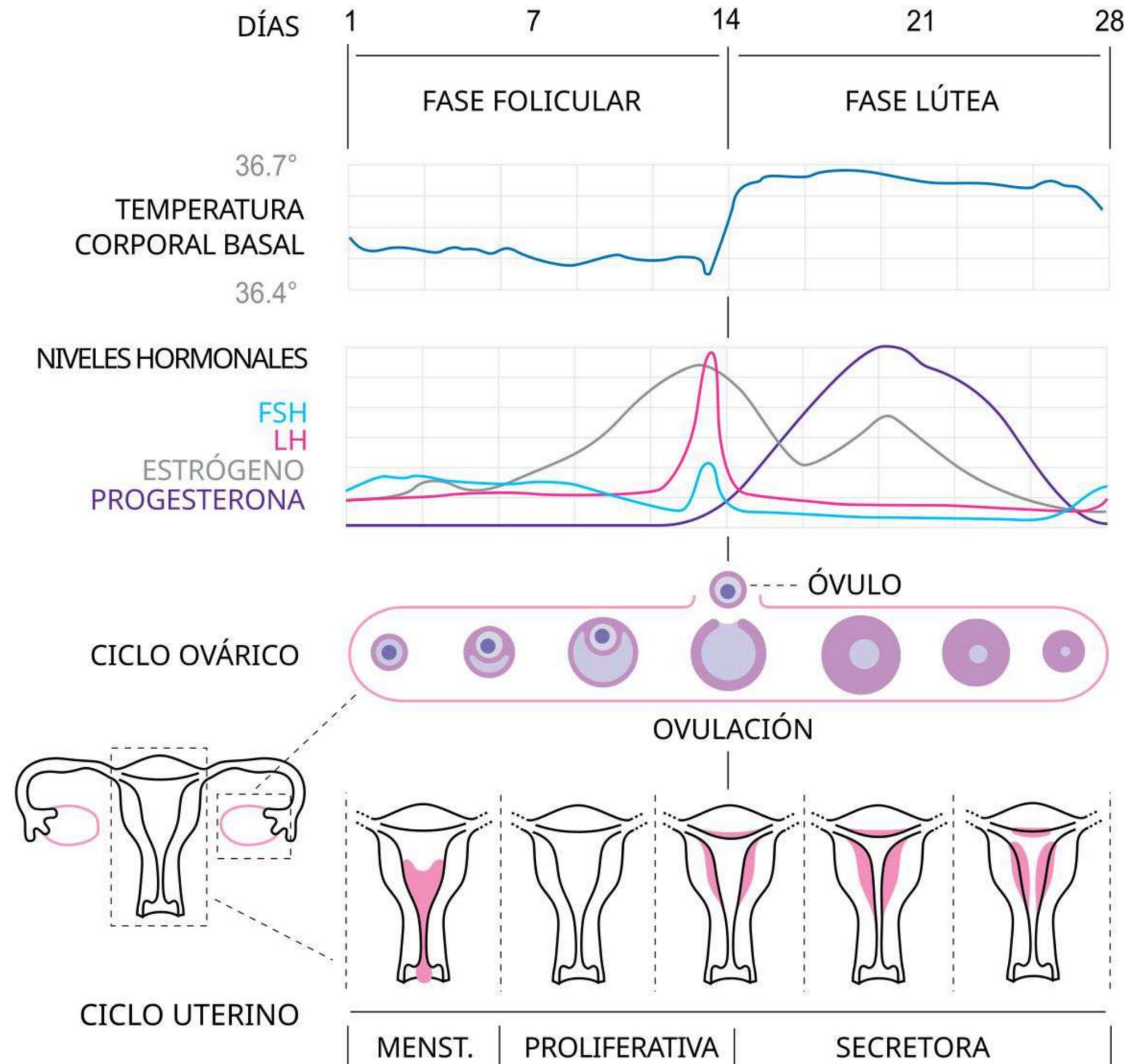
Un efecto común de las dietas basadas en plantas es que disminuye la resistencia a la insulina por las fibras vegetales y con esto el SOP mejora.

Está demostrado que la resistencia a la insulina y el SOB, así como la predisposición a miomas, tienen un componente hereditario y racial.



# Ciclo hormonal

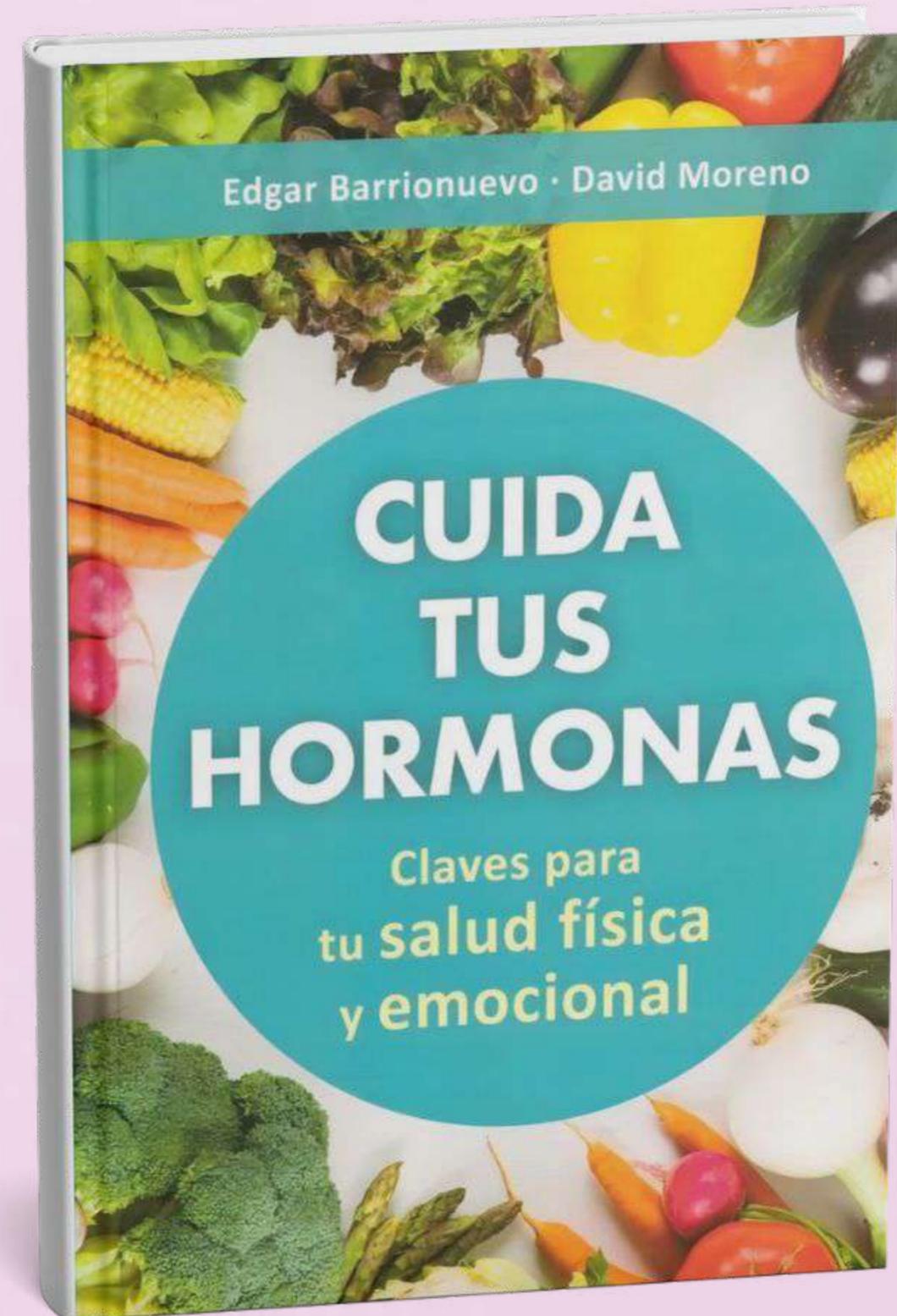
- Hay un incremento de .2 o .3 grados centígrados en la ovulación.
- Este incremento coincide con el aumento gradual de la progesterona para mantener el endometrio receptivo.
- También aumenta cíclicamente el estrógeno promoviendo la libido y desarrollando endometrio.
- Aumentan momentáneamente la FSH y la LH para liberar el ovulo.
- Todas estas hormonas cambian en cantidades minúsculas.
- Las hormonas tiroides afectan a la FSH y LH.





Libro cuida tus hormonas

<https://shorturl.at/p3l4K>



# Factores de riesgo para miomas, fibromas y quistes

Mujeres con más de 70 kg, tienen el triple de riesgo de tener miomas, que las mujeres que pesan menos de 50 kg (La obesidad incrementa la conversión de andrógenos adrenales a estrona y disminuye la globulina fijadora de las hormonas sexuales, por lo que las mujeres con IMC mayor a 30 el riesgo es mayor 1,2,3).

La obesidad esta asociada con la disminución de estrona a catecol estrógenos y aumenta la 16 alfa hidrilación de estrona a estriol produciendo estrógenos con gran actividad uterotropica (que promueve el desarrollo de tejido úterino 4).

Relacionados con factores metabólicos, dietéticos, estrés y ambientales. Los factores dietéticos tiene un efecto antioxidante y su habilidad para modificar las hormonas endógenas 5.

La ingesta de vegetales, frutas, carotenos, folatos, fibra y vitaminas mostró ser un factor de protección 6.

Las atletas tiene 40% menos riesgo de padecer miomas, fibromas y quistes, posiblemente asociado a que menor peso implica menos conversión de andrógenos a estrógenos en el tejido adiposo 7 y 8.

Las mujeres que comieron dietas bajas en proteína son más sensibles a las hormonas anticonceptivas y de la dieta?



# Pollo orgánico: una excelente opción

**Superama**  
Decidimos consentirte más

Descubre todos los beneficios de consumir este tipo de carne blanca.

La tendencia a la dieta ecológica, basada en alimentos orgánicos, tiene cada vez más adeptos en todo el mundo y México no es la excepción, ya que muchas personas buscan alimentarse mejor con productos "Bio", tal es el caso del pollo, el cual tiene las siguientes ventajas porque ha sido criado:



**1** En espacios amplios, bajo un sistema de libre pastoreo, lo cual permite que crezca con mayor libertad y sin estrés, desarrollando más músculo y menos grasa, lo que da como resultado una carne más firme y sabrosa.



**3** Sin antibióticos, libres de promotores del crecimiento y/o hormonas, peligrosas para la salud.

## POLLO *Orgánico*



**2** Con una alimentación 100 por ciento de origen vegetal libre de transgénicos, sin aditivos nicolorantes artificiales, dando a la carne y piel una coloración blanca.



**4** A través de granjas familiares y cooperativas de producción que reciben un pago justo por sus productos. una alimentación 100 por ciento de origen vegetal libre de transgénicos, sin aditivos ni colorantes artificiales, dando a la carne y piel una coloración blanca.

**5** Con métodos de producción que no generan problemas ecológicos, debido a que no contaminan el medio ambiente.

### Tips:

- Compra pollo empaquetado y que acredite su origen orgánico.
- Fijate que no tengan golpes o marcas en la carne ni un olor fétido o muy marcado.
- Si tus dedos se hunden en la carne con facilidad, descártala.
- Encuentra el pollo Orgánico en el departamento de Carnicería de Superama.



# Sustitutos de lácteos y pollo



## TIPOS DE LECHEs VEGETALES

en estado *Crudo*



 Pistacho	 Alpiste	 Quinoa	 Avellana
 Nuez de macadamia			 Almendra
 Avena			 Nuez
 Guisante			 Espelta
 Soja	 Sésamo	 Arroz	 Anacardo
			 Lino



APRENDE HERBOLARIA CON ACCESO TOTAL A +30 CURSOS, MATERIALES Y SESIONES EN VIVO



Herbolaria Integrativa  
**ACCESO TOTAL**

**¡SUSCRÍBETE HOY!**

# LISTADO COMPLETO: ACCESO TOTAL

- **Curso LIBERA**

Herbolaria Integrativa para fortalecer Sistema Nervioso en apoyo a Estrés, Ansiedad y Depresión

- **Curso DIGIERE**

Herbolaria Integrativa para el tratamiento de Colitis, Gastritis y Obesidad

- **Curso REGULA**

Herbolaria Integrativa para la prevención y control natural de la Diabetes

- **Curso RESPIRA**

Herbolaria Integrativa para fortalecer Sistema Inmune y tratar Gripe, Tos, Asma y Alergias

- **Curso FLUYE**

Herbolaria Integrativa para el control natural de Hipertensión, Colesterol y Várices

- Módulos integradores de **Herbolaria Sistémica**

con guías de signos y síntomas, tratamientos por padecimiento y más

- **Curso Herbolaria Femenina**

- **Curso Preparaciones Herbolarias para la Mujer**

- **Charla Magistral Secretos Revelados:**

desde la copa menstrual hasta al masaje de senos

- **Charla Magistral Secretos Revelados:**

cómo fortalecer el piso pélvico en infecciones, incontinencia y orgasmos



- **Curso Detox Sanando tus Órganos**

Planes depurativos, herbolaria y cocina

- **Taller Alimentación y Cocina Terapéutica**

con recetario Cocina Vegetariana, Vegana y Crudivvegana

- **Curso Tópicos de Nutrición**

- **Curso Huertos Herbolarios**

- Libro de Anantli “**Vida Saludable**”

- Libro de Anantli “**Plantas Medicinales comunes en México**”

- **Curso Herbolaria Científica para el Síndrome Metabólico**

- **Curso “Tratamientos Efectivos para Obesidad y Ansiedad”**

- **Seminario CRECER:**

Quédate con la Medicina Natural”, última edición

- **Taller CRECER PLUS 2024**

- **Taller CRECER 2023**

- **Webinars con Anantli y Rafa**

sobre diferentes temas de Herbolaria Integrativa



## BONOS:

- Seminario de **Aromaterapia Científica** – “Sueño y Aceites Esenciales”
- Taller de Aromaterapia Científica – “**Crea tu botiquín de Aromaterapia**, Sanación que emana”
- **SomaLAB de Ashley Meeder** – “**EQUILIBRA**: Aprende técnicas somáticas para tonificar el Nervio Vago”
- **SomaLAB de Ashley Meeder** – “**RESPIRA**: Aprende técnicas somáticas para respirar con consciencia corporal”



# LISTADO COMPLETO: ACCESO TOTAL PREMIUM

Todos los elementos de Acceso Total Estándar, MÁS:



8 meses con Acceso Premium  
+  
examen de validación  
=  
**DIPLOMA DE HERBOLARIA  
INTEGRATIVA**

- Módulo 1 del Diplomado: **La salud en movimiento**
- Módulo 2 del Diplomado: **La farmacia en las plantas**
- Módulo 3 del Diplomado: **Preparaciones medicinales terapéuticas**
- Módulo 4 del Diplomado: **Preparaciones medicinales estéticas**
- Módulo 7 del Diplomado: **Herbolaria Integrativa para uso terapéutico**
- Módulo 8 del Diplomado: Integración de saberes en la Herbolaria Integrativa
- Módulo 9 del Diplomado: **Ciencias de la salud y curaciones tradicionales**
- Módulo 10 del Diplomado: Metodología y Esquemas de la Herbolaria Integrativa terapéutica
- Módulo 11 del Diplomado: **Técnicas avanzadas de Herbolaria Integrativa terapéutica**





Herbolaria Integrativa  
**ACCESO  
TOTAL**

## PLANES DE SUSCRIPCIÓN Y PRECIOS ESPECIALES

### ESTÁNDAR

- ✓ Más de 30 cursos, talleres, webinars, seminarios y libros.
- ✓ Comunidad académica

Precio normal ~~\$980 mxn~~ por mes

**Durante Mayo**

**\$784 mxn** por mes

(\$40usd)

Al pagar 8 meses (hasta diciembre 2025):

**40% de descuento:**

\$7,840

**\$4,704 mxn** (\$240 usd)

### PREMIUM

Todo lo que incluye el Acceso Total Estándar **MÁS:**

- ✓ Contenidos del Diplomado Nivel 1 y Nivel 2
- ✓ 2 sesiones en vivo al mes con Anantli y Asesores
- ✓ Entrenamiento en vivo de **Inteligencia Artificial** para crear tu asesor personal de Herbolaria Integrativa
- ✓ Grupo de whatsapp de alumnos

Precio normal ~~\$1,900 mxn~~ por mes

**Durante Mayo**

**\$1,200 mxn** por mes

(\$61 usd)

Al pagar 8 meses (hasta diciembre 2025):

**45% de descuento:**

\$15,200

**\$8,360 mxn** (\$426 usd)

💡 Prueba gratis 7 días 💡

# Licuado popeye y revitalizante

Popeye: 1 plátano, 4 h espinaca, 1 manzana, 1 cuch semilla girasol o linaza remojada, 7 pasitas, con agua o jugo de naranja.

Licuado revitalizante: 1/8 betabel, 1 zanahoria, 4 r berro, verdolaga o arugula o kale, espinaca, 1 t apio. 4 cuch linaza remojada (refrigeración hasta 15 días), 1 cuch germen de trigo, 4 ciruelas pasa, 1 cuch semilla de girasol remojadas, 1 vaso de agua o jugo toronja o naranja.

Version 2: ponerle 1 jitomate, 1/4 nopal, 5 ejotes (Resistencia a la insulina o sobrepeso)



# Licuado hormonas y antimiomias

Escorpionazo: 1 v jugo limon, 1 diente de ajo, 1/8 cebolla, 4 r perejil, 1 jitomate.

Jugo renal: 1 v Jamaica ¼ chayote 1 reb piña

Jugo renal 2: 1/4 pepino, 1/4 chayote, 1/4 calabacita, 4 r perejil, 1 limón.

Hormonas: 1/4 camote, 5 cm pulpa sabila, 1 reb piña, 7 fresas, 7 pasitas, 1 vaso toronja.

Miomas: 2 cuch de espárrago medio crudo, 4 floretes de brocoli, 1 manzana, 1/2 taza frutos rojos, 1 cm jengibre.



# Emoliente de linaza y antigastritis

Gastritis: Licuado o extracto de 4 zanahorias y 1 papa cruda, con 2 ramas de perejil.

Emoliente: 4 cucharadas de linaza remojadas, con 3 ciruela pasa y 1 cucharada de miel de maguey y añadir manzana o papaya. Licuar muy bien y tomar en ayunas todos los días.

Probióticos: Tibicos o kombucha. Añadir 1 vasito al licuado de linaza.

Chukrut (verduras fermentadas), mejoran el funcionamiento del intestino, 1 taza diaria en ensaladas.



# Sopas y ensaladas

Caldo mineral: 1 papa, 1 zanahoria, 1/4 jicama, 1/4 betabel, 1 t apio, todo hervido por 30 min y agregar aceite en crudo, pisco de sal y limón.

½ taza de lenteja germinada, o germinado de brócoli o de soya en ensalada o sopa de papa o de frijol.

Sopa de avena, jitomate, chayote.

Sopa de berros o quelites, jitomate y papa

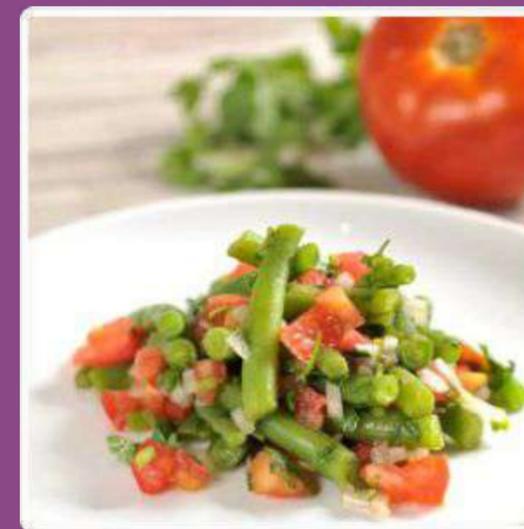
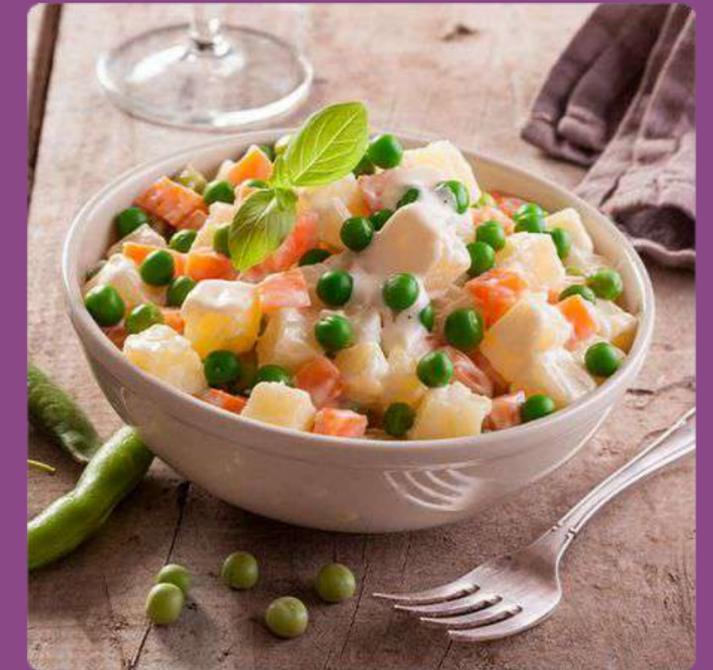
Sopa de papa, jitomate, poro y brócoli

Ejotes con espinaca y jitomate

Ensalada Rusa: ½ taza de chícharo cocido con ½ papa y ½ zanahoria, ponerle mayonesa de papa (licuar 1 papa cocida con 1 taza de aceite de oliva, 1 limón, 1 cucharadita de sal de mar).

Ensalada con pasta de frijol (o lentejas terminadas o cocidas), verdolagas o berros crudos, aguacate, jitomate y cebolla.

Ensalada de habas cocidas con lechuga, aguacate, jitomate y cebolla.



# Atole de cereales

Remojar 8 h  $\frac{1}{2}$  taza de trigo, cebada, licuar con  $\frac{1}{2}$  litro agua, hervir 20 min, endulzar con miel de agave o piloncillo.

Remojar 8 h  $\frac{1}{2}$  taza de avena, licuar con  $\frac{1}{2}$  litro agua, hervir 20 min, endulzar con miel de agave o piloncillo.

Remojar 8 h  $\frac{1}{2}$  taza de arroz integral, hervirlo 20 min, licuar, hervir 5 min, endulzar con miel de agave o piloncillo.



# Lechadas

½ taza de avena o alpiste, remojar 8 h y licuar con ½ litro de agua.

½ taza girasol y calabaza pelada remojar 8 h, pelarlas, licuar con ½ litro de agua, agregar 2 cuch miel maguey y 1 pizca de cúrcuma.

## Leche de Semillas de girasol

- Las leches vegetales son una alternativa vegetariana muy saludable.
- Contienen gran concentración de vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos esenciales.
- El tiempo de vida en refrigeración es de 48-72hrs.

### Ingredientes

- 1 Taza de semillas de girasol
- +
- 5 Tazas de agua
- +
- Endulzantes naturales y extras al gusto

### Endulzantes naturales



### Extras



### Preparación



#### Previamente

- Dejar remojando las semillas de girasol en 2 tazas de agua durante la noche



#### Paso 1

- Enjuagar las semillas y tirar el agua de remojo
- Vertir en la licuadora las semillas + 3 tazas de agua
- Elige un endulzante natural y un extra

- Licúa TODO hasta lograr una mezcla homogénea



#### Paso 2

- Colar. \*Se puede colar en:
  - Manta de cielo (se consigue en cualquier tienda de telas)
  - Bolsa para lechada (Se compra en tiendas orgánicas o por internet)
- Colador Fino

# Quesos vegetales

Queso unttable de semillas: 1 taza de semilla de girasol con calabaza remojadas cambiándoles el agua por 6 días, después licuar con el mínimo de agua y un chorrillo de aceite de oliva, sal rosa o negra y cúrcuma, comino o la especia de su preferencia. Este queso se conserva en refrigeración hasta 15 días.

Queso de ajonjoli: 1 taza de ajonjolí licuado en seco con 1 cuch de sal de mar y 1 diente de ajo (o sin el). Usar como si fuera queso parmesano.



# Terapias adicionales

Baño de asiento

Fenogreco con cáscara de piña

Barbasco en tableta o crema

Petiveria en capsula



# Referencias

- 1 Gine L, Sabria E, Ponde J, Pla MJ, Devesa N. Generalidades del mioma uterino. Ginecología y obstetricia clínica 2009; 10:9-14.
- 2 Guía practica clínica diagnóstico y tratamiento de miomatosis uterina México; Instituto Mexicano del Seguro Social. 2009.
- 3 Shikora SA, Niloff JM, Bristian BR, Forse RA, Blackburn GL. Relationship between obesity and uterine leiomyomata. Nutrition 1991; 7:251-255.
- 4 Wise LA, Palmer JR, Spielgelman D, y col. Influence of body Size and Body Fat Distribution on Risk of Uterine Leiomyomata in U.S. Black Women. Epidemiology 2005; 16(3): 346-354.
- 5 Laughlin SK, Schroeder JC, Baird DD, New directions in the epidemiology of uterine fibroids 2010; 28(3):204-1.
- 6 Wise LA, Radin RG, Palmer JR, Kumanyika SK, Boggs DA, Rosenberg L, Intake of fruit, vegetables, and carotenoids in relation to risk of uterine leiomyomata. A, J. Clin Nutr. 2011; 94 (6):1620-31.
- 7 Flake GP, Andersen J, Dixon D, Etiology and Pathonegenesis of Uterine Leiomyomas. A Review, Enviromental Health Perspectives 2003;111: 1037-1054.
- 8 Bair DD, Dunson DB, Hill MC, Cousins D, Schectman JM, Association od Physical Activity with Development ot Uterine Leiomyoma. Am J. Epidemiol 2007; 165: 157-163.





APRENDE HERBOLARIA CON ACCESO TOTAL A +30 CURSOS, MATERIALES Y SESIONES EN VIVO



Herbolaria Integrativa  
**ACCESO  
TOTAL**

**¡SUSCRÍBETE HOY!**