ACEITES ESENCIALES PARA CADA ETAPA *de la mujer*

¿Sabías que hay varios aceites esenciales que pueden ayudarte a equilibrar tus hormonas, pero a veces es un lío saber cuál elegir?

Hoy te traigo una guía práctica para que conozcas mejor las mezclas y aceites que pueden acompañarte en cada etapa y ayudarte a encontrar lo que realmente necesitas.



Living Purely

Progessence Phyto Plus

Contiene aceites como incienso, copaiba, cedro, bergamota, menta, clavo, ylang ylang y más.

Más que un aceite esencial, es un sérum con progesterona natural a base de extracto de ñame silvestre y vitex. Desarrollado por expertos en salud femenina, ayuda a restaurar niveles bajos de progesterona, muy comunes tras el parto o con la edad.

Las hormonas naturales o vegetales son compatibles con el cuerpo. Las sintéticas, en cambio, pueden generar efectos secundarios.

Importante:
Diferenciamos entre tres tipos de hormonas:

- Naturales (humanas): ✔️
- Derivadas de plantas (fitoestrógenos): ✔️
- Sintéticas: ❌

Progessence Phyto Plus

Aporta:

- **Prevención del síndrome premenstrual.**
- **Apoyo en casos de infertilidad.**
- **Disminución de los sangrados menstruales anormales.**
- **Alivio de los síntomas de la menopausia como sofocos, migrañas y sudores nocturnos.**
- **Mejora del deseo sexual (líbido).**
- **Aumento de la lubricación vaginal.**
- Reducción de los niveles de colesterol.
- Regulación de los niveles de azúcar en sangre.
- Disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares (ataques al corazón o infartos).
- Regulación del sueño y mejora del insomnio, contribuyendo a reducir el agotamiento.
- Restauración de los niveles de oxígeno en las células.
- Mejora de la densidad ósea.
- Apoyo en el control del peso, al favorecer el uso de la grasa como fuente de energía.
- Normalización de los niveles de zinc y cobre.
- Regulación del proceso de coagulación sanguínea.
- Equilibrio de la función tiroidea.
- Alivio de los dolores de cabeza de origen hormonal.
- Regulación de la caída del cabello.
- Reducción de los síntomas asociados a la depresión.
- **Disminución del riesgo de cáncer de mama.**
- **Reducción del tejido fibroquístico en los senos.**

Generalmente, se aplica tópicamente en los antebrazos o maleolos internos, 1-2 veces al día.
Apto desde la adolescencia hasta la menopausia.

Recomendado para mujeres desde la adolescencia hasta la menopausia

Endoflex

EndoFlex es una mezcla orientada a equilibrar el sistema hormonal y fortalecer el sistema endocrino, encargado de regular hormonas como las sexuales, las del crecimiento, las del sueño o las del metabolismo.

Este aceite favorece la función de las glándula tiroidea, pineal, pituitaria y suprarrenales. Puede aplicarse directamente sobre la zona de la tiroides.
Beneficios clave:

- Aporta vitalidad
- Se combina bien con otros productos como el suplemento BLM (para huesos y articulaciones)

Formas de uso:

- Cómo pauta general, aplicar tópicamente, aplicar dos veces al día en la zona del cuello o elaborando un roll on según tablas de dilución.
- Aplicación sobre glándulas específicas en caso de ser necesario en funcion de los sintomas: suprarrenales, ovarios, pituitaria, timo, riñones, hígado, páncreas...
- Aunque no presentes síntomas, su uso diario contribuye a compensar el impacto de los disruptores endocrinos que nos rodean

Componentes activos:

- Hierbabuena (apoyo al sistema nervioso)
- Geranio (equilibrio hormonal)
- Mirto (regula la función tiroidea)
- Salvia (fortalece órganos vitales)
- Manzanilla alemana (apoyo hepático y pancreático)
- Nuez moscada (salud glandular)

Contiene aceite vegetal de sésamo, lo que permite su uso sin necesidad de diluir.

Es útil tanto en casos de hipo como de hipertiroidismo.

En Estados Unidos está disponible la versión Vitality, apta para uso interno como suplemento.

Dragon Time

Dragon Time es una mezcla pensada para favorecer el equilibrio hormonal durante la menstruación.

Contiene aceites esenciales conocidos por su capacidad de apoyar el proceso natural de eliminación mensual.

Muchas mujeres experimentan molestias premenstruales o menstruales, y esta combinación ayuda a estabilizar las emociones durante ese periodo.

Actúa principalmente aumentando los niveles de estradiol, que suelen descender durante la regla.

Apoya el bienestar emocional, eleva la autoestima y fomenta sensaciones de fortaleza y alegría.

Incluye:

- Salvia sclarea (calma, positividad)
- Hinojo (equilibrio hormonal, digestión)
- Lavanda (relajante)
- Mejorana (calmante y digestiva)
- Milenrama (energizante y tranquilizadora)
- Jazmín (armonía emocional y alivio de sofocos)

Aplica el aceite en el bajo vientre, en roll on dosis aguda, hasta controlar los sintomas.

También puedes añadirlo al agua del baño con sales de Epsom o usarlo en el difusor para facilitar el descanso.

Su fórmula es tan suave que es apta incluso para adolescentes. ¡Quién pudiera haberlo tenido en esa etapa!

SclarEssence

SclarEssence está formulado para apoyar a las mujeres jóvenes durante sus años fértiles, contribuyendo a mantener niveles saludables de estradiol. Se puede tomar como complemento alimenticio diario para favorecer el bienestar del sistema reproductivo.

Esta mezcla contribuye al equilibrio hormonal, promoviendo el aumento del estrógeno de manera natural.

Los niveles bajos de estradiol son frecuentes en mujeres con alteraciones en su salud femenina o con sistemas reproductivos debilitados.

Aunque la salud reproductiva depende de múltiples factores, mantener niveles óptimos de estradiol resulta clave para su correcto funcionamiento.

Un ciclo menstrual regular y saludable es esencial para todas las mujeres, y aún más para aquellas que necesitan predecir sus ciclos con fines de fertilidad.

Además de influir en el ciclo, el estradiol participa en otras funciones fundamentales como la salud ósea, el metabolismo, la libido, los niveles de energía y el equilibrio emocional.

Esta sinergia combina lavanda, menta, salvia sclarea y un toque de hinojo, ingredientes que además ayudan a despejar la mente y apoyar el sistema digestivo.
Protocolo de Mary Young con SclarEssence

Prueba este roll-on llamado “Baby Boom”, diseñado para favorecer una ovulación regular: En un envase de 10 ml, mezcla a partes iguales SclarEssence, geranio y un aceite vegetal portador. Su eficacia ha sido tan popular que ha recibido ese apodo. Si estás buscando quedarte embarazada, puede interesarte probarlo.

También se ha utilizado junto con acupuntura para favorecer el inicio del parto.
Todos los aceites que contiene SclarEssence pueden ingerirse. Puedes preparar cápsulas con esta sinergia.

Lady Sclareol

Lady Sclareol es una maravillosa mezcla para mujeres que buscan equilibrio emocional y hormonal.

Aporta calma, confianza y conexión con una misma. El geranio ayuda a nivel hormonal y la salvia a aliviar molestias como calambres, nerviosismo y síndrome premenstrual.

Es ideal para mujeres de más de 45 años, y especialmente para quienes están atravesando la menopausia.

Usos habituales:

- Regula la temperatura corporal
- Reduce el exceso de sudor
- Promueve la estabilidad emocional
- Puede aplicarse como perfume diario: huele increíble y ayuda a mantener el equilibrio emocional y la conexión con la pareja

Composición:

- Geranio, cilantro, vetiver, naranja, salvia sclarea, bergamota, ylang ylang, sándalo hawaiano, jazmín, picea azul, hierbabuena
- Cada uno aporta beneficios a nivel hormonal, emocional y energético.

No usar durante el embarazo debido al contenido de salvia española.