



Detox Anticonceptivo

MANUAL PARA APOYAR TU CICLO NATURAL



Bienvenida!

Como sabes, creemos en honrar la naturaleza cíclica del cuerpo y darle el espacio para restablecer su equilibrio. Dejar los anticonceptivos hormonales es un proceso de transformación que requiere conocimiento, paciencia y autocuidado. Este manual te guiará a través de un enfoque holístico para apoyar a tu cuerpo en esta transición.

Consulta Médica

Siempre y de manera responsable y respetuosa sugiero realizar una consulta con tu médico de confianza. Hablar con un profesional de la salud es fundamental antes de dejar los anticonceptivos. Un médico, ginecólogo o especialista naturista podrá orientarte sobre:



- ✳ Como suspenderlos de manera segura.
- ✳ Posibles efectos secundarios o síntomas de abstinencia hormonal.
- ✳ Alternativas anticonceptivas adecuadas para ti.

Escucha tu Cuerpo: Reflexión Previa

Antes de dar este paso, pregúntate:

- ¿Por qué quiero dejar los anticonceptivos?
- ¿Cómo me han afectado física y emocionalmente?
- ¿Estoy lista para conectar con mi ciclo natural y aprender a gestionarlo de manera consciente?

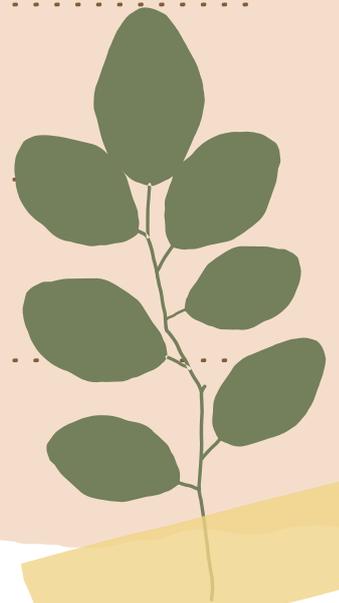


Responder estas preguntas te ayudará a establecer una intención clara para tu proceso de detox anticonceptivo.

.....

.....

.....



Transición Natural: Qué Esperar

Al suspender los anticonceptivos hormonales, el cuerpo necesita tiempo para restablecer su equilibrio natural. Es común experimentar:

- ★ Cambios en la regularidad del ciclo menstrual.
- ★ Variaciones en el flujo y síntomas premenstruales.
- ★ Alteraciones en el estado de ánimo y energía.
- ★ Brotes de acné o cambios en la piel.

Cada cuerpo es diferente, por lo que la adaptación puede tardar desde algunas semanas hasta varios meses.



Salud Menstrual y Fertilidad

Aprender a conocer tu ciclo es clave tras dejar los anticonceptivos.

Puedes usar un app para realizar un seguimiento de tu ciclo, sin embargo sugiero que empieces a realizar el seguimiento en tu diario, o agenda. esto te permitirá tener un acercamiento a los cambios que se manifiestan:

Qué información puedes poner en tu diario:



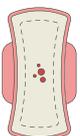
El primer y último día de tu sangrado para saber qué tan largo es tu periodo



Cantidad de sangre que bajo cada día, flujo abundante, flujo medio o flujo liviano.



Cómo luce tu periodo? Qué color tiene? Qué tan fluido es? Tiene coagulos?



Tienes manchas rojas antes, después, o en otro momento del ciclo?



Dolor que te impide moverte o realizar las cosas que hacen parte de tu rutina



Deseos de comer azúcar, sal, o ciertas comidas procesadas en exceso



Sientes que tus niveles de energía varían de forma impredecible, sientes fatiga



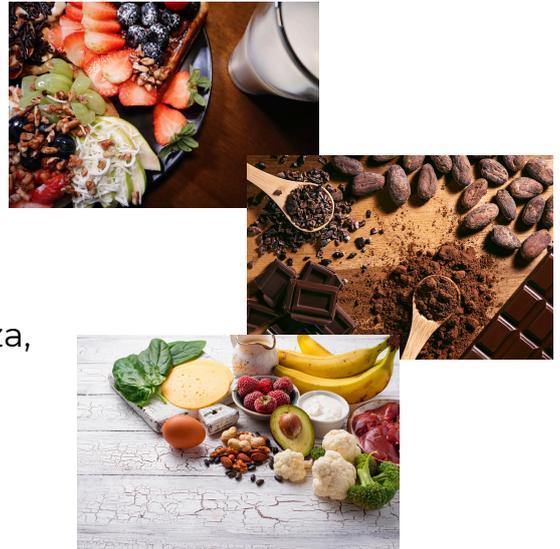
Acne, problemas digestivos, o , problemas para conciliar el sueño

Alimentación y Bienestar

Restableciendo el Equilibrio Nutricional

El uso prolongado de anticonceptivos puede afectar los niveles de ciertos micronutrientes esenciales. Para apoyar a tu cuerpo en esta fase, enfócate en:

- ★ Magnesio: Semillas, frutos secos, cacao puro.
- ★ Zinc: Legumbres, calabaza, mariscos.
- ★ Vitamina B6: Plátanos, aguacate, garbanzos.
- ★ Ácidos grasos esenciales (Omega-3): Chía, linaza, pescado azul.
- ★ Hierro y vitamina C: Espinaca, lentejas, cítricos.



Incluir estos nutrientes en tu alimentación favorecerá la recuperación del equilibrio hormonal y energético.

Apoyar la Función Hepática y Digestiva

El hígado juega un papel clave en la metabolización de las hormonas sintéticas. Para facilitar su depuración, prioriza:



- ★ Infusiones depurativas: Diente de león, cardo mariano, jengibre.
- ★ Vegetales crucíferos: Brócoli, coliflor, repollo, ricos en compuestos que favorecen la eliminación de toxinas.
- ★ Fibra y probióticos: Para mejorar la digestión y apoyar el microbioma intestinal, crucial en la regulación hormonal.

Cuidar el Sistema Inmune y el Estrés

El cortisol (hormona del estrés) puede influir en la recuperación del ciclo menstrual. Para mantener el equilibrio:

- ★ Prioriza el descanso: Dormir entre 7 y 9 horas diarias.
- ★ Prácticas de relajación: Yoga, meditación, respiración consciente.
- ★ Movimiento consciente: Actividades suaves como caminatas, pilates o danza para mantener la energía sin agotar el cuerpo.



Energía y Bienestar: Alimentación Intuitiva

Durante esta fase, es importante asegurarte de consumir suficiente energía de calidad. Algunas claves:



- ★ Escucha tu hambre y saciedad, evita dietas restrictivas.
- ★ Incluye proteínas de calidad en cada comida.
- ★ No temas a los carbohidratos complejos: arroz integral, quinoa, batata.
- ★ Mantén una hidratación adecuada.

Gestionando la Anticoncepción

Si tu objetivo sigue siendo evitar un embarazo, hay alternativas sin hormonas que puedes considerar:



✳ Método Sintotérmico: Aprender a identificar los signos de fertilidad natural (temperatura basal, moco cervical, posición del cuello uterino).



✳ Métodos de barrera: Preservativos, diafragma, espermicidas.



✳ DIU de cobre: Una opción libre de hormonas con alta efectividad.

En este Lab, creemos en la autonomía sobre nuestros cuerpos. Aprender sobre tu ciclo te permitirá tomar decisiones informadas y alineadas con tu bienestar.

Salir de los anticonceptivos hormonales es más que un cambio físico; es una oportunidad para reconectar con tu energía cíclica y entender tu cuerpo de una manera más profunda. Permítete vivir esta transición con paciencia, amor y consciencia.

Tu cuerpo sabe qué hacer. Confía en él.



Con amor,

Jeniffer Carolina