



## Estrógeno y Progesterona

Son dos hormonas sexuales femeninas importantes, que ayudan a regular el ciclo menstrual. Los niveles de **estrógeno** se elevan durante la primera mitad del ciclo y la **progesterona** se eleva durante el segundo ciclo (cuando el estrógeno empieza a descender). Un desequilibrio entre estas dos hormonas durante el ciclo menstrual entero, puede contribuir a agravar los síntomas conductuales, físicos y gastrointestinales con efectos negativos pre- menstruales como, cólicos muy fuertes, acné, fase lútea corta, depresión, ansiedad, irritabilidad, anovulación, depresión, antojos por alimentos no saludables, retención de líquidos, periodos irregulares entre otros tantos.

Les comparto una técnica alternativa a base de alimentos enteros que ayuda al cuerpo a mantener o recuperar el balance hormonal consumiendo diferentes clases de semillas. El concepto es simple y fácil de poner en práctica. La cascara de estas semillas contiene líganos y aceites. Los líganos son químicos que ayudan a bloquear el exceso de hormonas, mientras que los aceites son grasas esenciales que promueven la síntesis, adaptación y metabolismo de estas hormonas.

### Como hacer la rotación de semillas?

Esta técnica se debe poner en práctica de acuerdo a la regularidad de los periodos menstruales.

Brenda Castillo Corona  
Certified Registered Nutritionist  
[www.vidaactiva.info](http://www.vidaactiva.info)

## CICLOS MENSTRUALES IRREGULARES

Si se padece de periodos irregulares, esta técnica debe ser aplicada de acuerdo a las Fases Lunares. Por ejemplo:

**LA FASE 1** del ciclo menstrual y la técnica de la rotación de semillas deben comenzar el primer día de **LUNA NUEVA**.

**LA FASE 2** del ciclo menstrual y la técnica de rotación de semillas deben realizarse aproximadamente 14 días después en **LUNA LLENA**.

### PREPARACION DE LAS SEMILLAS

Es mejor comprar las semillas enteras (naturales, sin sal, orgánicas y con cascara) y moler pequeñas cantidades para 2-3 días. Las semillas molidas son mas susceptibles a oxidarse y se pueden ranciar fácilmente. Una vez molidas, hay que guardar en un contenedor de vidrio y refrigerarlas para mantenerlas frescas.

### Como comerlas?

Esto es sin dula la parte mas fácil , pueden agregarlas a los batidos, ensaladas, cereales , pudines, yogurt orgánico probiótico, comerlas solas o preparar unos deliciosos muffins. (ve la receta superwoman muffins)

### RESULTADOS:

Dependen de varios factores sin embargo con consistencia, pueden notar cambios significantes en 1-2 meses (mínimo dos ciclos menstruales). Si después de 4 o 5 meses no mejoran los síntomas físicos y emocionales relacionados a los cambios hormonales o el periodo sigue irregular....consulten con su medico!!

**NOTA:** Sin olvidar a los HOMBRES, ellos también pueden beneficiarse muchísimo con esta técnica que debe realizarse de acuerdo a las fases lunares.

### DE LUNA NUEVA A LUNA LLENA CONSUMIR

1-2 cucharada sopera MIXTA de semillas de Ajonjolí y Girasol

### DE LUNA LLENA A LUNA NUEVA CONSUMIR

1-2 cucharada sopera MIXTA de semillas de Calabaza y Linaza

## CICLOS MENSTRUALES REGULARES:

### FASE FOLICULAR DIAS 1 - 14 (Antes de la Ovulación)

El día 1 del ciclo menstrual, es el primer día del periodo seguido por las dos semanas siguientes, forman la primera fase del ciclo. Esta fase es dominada por la hormona **estrógeno**.

### TODOS LOS DIAS CONSUMIR

1 cucharada sopera de "Linaza Molida" natural, de preferencia orgánica.

1 cucharada sopera de "Semillas de Calabaza Molida" natural y de preferencia orgánica.

Estas dos semillas contienen grasas Omega-3, que son esenciales para una buena estructura celular. Las semillas de Linaza contienen líganos que bloquean el exceso de estrógeno en esta primera fase del ciclo. Las semillas de Calabaza son altas en Zinc que contribuye a la producción adecuada de Progesterona y la liberación de la segunda fase.

**NOTA:** Un suplemento que pueden incluir en esta fase es tomar 1500mg (combinación de EPA & DHA) de aceite de pescado.

### FASE LUTEAL DIAS 15 - 28 (Empieza justo después de la ovulación)

Esta fase marca el inicio de la segunda fase del ciclo menstrual. El cuerpo pasa de producir estrógeno a aumentar la producción de **Progesterona**.

### TODOS LOS DIAS CONSUMIR

1 cucharada sopera de "Semillas de ajonjolí molidas" natural y de preferencia orgánica.

1 cucharada sopera de "Semillas de Girasol molidas" natural y de preferencia orgánica.

Estas semillas son fuente de aceites Omega - 6. El ajonjolí, contiene líganos, que bloquean el exceso de estrógeno. Las semillas de Girasol proveen al cuerpo con Selenio, un mineral que asiste al hígado en el proceso de depuración (desintoxicación) lo cual es necesario para mantener el balance hormonal.

**NOTA:** En esta fase un suplemento que ayuda a evitar cólicos muy fuertes es el Aceite de Onagra (evening primrose oil). que contiene ácido linoleico conjugado, el cual estudios lo relacionan a bloquear la producción de agentes inflamatorios que causan fuertes dolores menstruales. Consumir 500mg es la dosis recomendada.