



# Técnica de Rotación de Semillas para un Balance Hormonal Saludable

por  
Brenda Castillo  
Corona, CNP



**VIDA ACTIVA**



## Que son el Estrógeno y la Progesterona?

Son dos hormonas sexuales femeninas importantes que entre sus funciones está: ayudar 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 disminuir). 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.

Les comparto esta guía con una técnica alternativa a base de alimentos enteros que ayudan al cuerpo a mantener y/o recuperar el balance hormonal consumiendo diferentes clases de semillas. El concepto es simple y fácil de poner en práctica. Las semillas contienen nutrientes esenciales para la función hormonal óptima; son fuente de Líganos (secoisolarisiresinol diglucoside-SDG), un químico que ayuda a bloquear el exceso de estrógeno, mientras que los aceites grasos esenciales EFA'S promueven la síntesis, adaptación y metabolismo de estas hormonas.

Lee el [artículo](#) para información detallada.





## Como Hacer la Rotacion de Semillas?

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

### Ciclos Menstruales Regulares

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

El día 1 del ciclo menstrual es el primer día del periodo (sangrado), que junto a las dos semanas siguientes forman la primera fase del ciclo. Esta fase se caracteriza por la elevación en los niveles de la hormona estrógeno.

#### Consumir Diariamente

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

Las dos semillas anteriores 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; contribuyen a la producción adecuada de Progesterona y a la liberación de la segunda fase.

### NOTA

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

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

Esta etapa marca el inicio de la segunda fase del ciclo menstrual. El cuerpo reduce los niveles de estrógeno mientras aumenta la producción de Progesterona.

#### Consumir Diariamente

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.

Las anteriores semillas son fuente de aceites Omega - 6. El ajonjolí contiene líganos y las semillas de Girasol proveen Selenio – un mineral con propiedades antioxidantes que tienen una fuerte relación en la regulación entre estrégeno, progesterona, la hormona folículoestimulate, la leutotrópica y la función de la hormona tiroidea.

### NOTA

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





## Ciclos Menstruales Irregulares

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

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

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

## Preparación 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 más 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 duda la parte más fácil. Se pueden agregar a los batidos, ensaladas, cereales, pudines, yogurt orgánico probiótico; comerlas solas o preparar unos deliciosos muffins. (vea la receta superwoman muffins).





## Resultados

Con consistencia, se pueden notar cambios significantes de 1-2 meses (mínimo dos ciclos menstruales). Si después de 4 ó 5 meses no mejoran los síntomas fisiológicos relacionados a los cambios hormonales o el periodo sigue irregular; consulte con su medico!! Recuerda mantener una alimentación saludable, beber suficiente agua y mantener un descanso y manejo de estrés apropiado.

## Por Ultimo...

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

### **Consumir Diariamente**

#### **De LUNA NUEVA a LUNA LLENA**

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

#### **De LUNA LLENA a LUNA NUEVA**

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





BRENDA CASTILLO CORONA CNP

© Vida Activa 2018

La información y declaraciones contenidas en el programa Rotación de Semillas no están destinadas a diagnosticar, tratar, curar o prevenir cualquier enfermedad. El contenido de este documento es únicamente para fines informativos y no está destinado a ser un sustituto de consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Siempre consulte a su médico o especialista. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este documento puede ser reproducido por ningún medio magnético, fotográfico, electrónico o por medio de una grabación fonográfica. Tampoco deberá ser transmitido o copiado para uso privado o público; a menos que tenga una referencia al artículo, así como de la empresa dueña de los derechos "Vida Activa". Lo expresado en este documento es basado en investigaciones y conclusiones hechas por los autores.



**VIDA ACTIVA**