

CICLO MENSTRUAL

Los sangrados menstruales se llaman "periodos" porque llegan periódicamente siguiendo un patrón mensual regular.

¿Por qué de forma mensual?

El tiempo de un ciclo sano está determinado por tres procesos importantes que tienen lugar en los ovarios. En primer lugar, tus folículos ováricos inician una carrera final hacia la ovulación. Esta etapa, llamada "fase folicular", dura aproximadamente dos semanas, aunque puede ser más corta o mucho más larga. Despues, se produce la "ovulación", que tarda aproximadamente un día. Y, por último, tiene lugar la fase "lútea", que dura cerca de 14 días.

El tiempo de un ciclo menstrual sano es la suma de estas tres fases principales:

- Fase folicular, entre 7 y 21 días;
- La ovulación, 1 día;
- Fase lútea, entre 10 y 16 días.

Si eres una mujer adulta, todo esto se traduce a un período sano de entre 21 y 35 días. El período son 28 días, pero no es la norma.

En la descripción siguiente hablaré considerando un período que tiene una duración promedio de 28 días, y daré por sentado que la menstruación dura 5 días (incluidos esos restos que salen al final y no sabemos si ponernos o no una toallita sanitaria). En función de que tu ciclo sea más o menos corto los días variarán, sin duda, pero te harás una idea sobre la estructura y, si llevas un registro de tu ciclo, serás capaz de aplicártela a ti misma. También mencionar que incluí la fase menstrual, ya que esto ayuda a entender un poco mejor.



La fase menstrual DÍAS DEL 1 AL 5: el primer día de sangrado empieza el primer día de tu ciclo.

La menstruación supone una magnífica ocasión para conectar contigo misma; mientras te despojas de capas - que son físicas de forma literal pero también simbólicas- puedes aprovechar de desprenderse de aquello que ya no te sirva en los planos espiritual, emocional y físico, y brindarte un metafórico nuevo comienzo.

Hay mujeres que viven la menstruación como un momento de mayor sensibilidad emocional, creatividad, intuición y poder personal. Algunas emplean la expresión "tiempo lunar" en lugar de la palabra menstruación para resaltar esto de forma poética.

Sueño, concentración, creatividad, alimentación y ejercicio

Un rápido descenso de los estrógenos y progesterona. Los niveles bajos de estas hormonas pueden dificultar el sueño al comienzo; también el descenso de éstas puede desencadenar un ansia por consumir alimentos ricos en carbohidratos, como el azúcar (chocolate, pasteles, galletas, etc.), el pan y la pasta. La explicación más válida es que según va disminuyendo el estrógeno también lo hace el nivel de serotonina en el cerebro (que es uno de nuestros moderadores de nuestro estado de ánimo), y entonces el cuerpo nos dice que consumamos más carbohidratos para suplirlo.

A pesar del deseo de ponerte en posición horizontal y taparte la cabeza, el ejercicio regular y moderado aumenta la sensación de bienestar y **reduce los síntomas menstruales**, desde la hinchazón hasta las molestias. Considera un enfoque más suave en tu rutina: bajar la intensidad al entrenamiento, practicar algún tipo de yoga o prueba dar un paseo por la naturaleza.

Hacia el tercer día empiezas a sentir una energía renovada a medida que el estrógeno empieza a aumentar de nuevo.



La fase folicular DÍAS DEL 1 AL 13: esta fase se inicia también el primer día del período y dura hasta la mitad del ciclo.

Después de la menstruación, en la fase folicular, **comienzan a aumentar los estrógenos, la serotonina y la dopamina**, lo cual nos da calma y una actitud optimista; también **aumenta la testosterona** que nos da la energía, la confianza y la motivación, así como la fuerza muscular y estamos con mejor estado de ánimo, sensación de bienestar, además, mejora la sensibilidad a la insulina, por lo que aumentar ligeramente los carbohidratos en esta fase es una buena estrategia, ya que tu cuerpo los utilizará para construir músculo y te harán bien los entrenamientos de alta intensidad.

Esta fase dura aproximadamente 14 días desde la última menstruación, hasta que llega la ovulación.

Si estás buscando ganar masa muscular, acá es el momento para subirle la carga a los entrenamientos y concentrarte en mejorar la técnica. Y si no, también puede ser un gran momento para presentar tu candidatura a ese puesto que tanto deseas.

El pico de estrógenos se da justo antes de la ovulación. **En la fase folicular es cuando los niveles de progesterona son más bajos.**



La fase ovulatoria DÍA 14

La ovulación suele iniciarse alrededor del día 14 del ciclo. En un ciclo de 28 días, contando los cinco días de sangrado, eso equivale aproximadamente a unos diez días después de que el sangrado haya terminado, y a dos semanas antes del inicio del siguiente período. Esta guía hay que tomarla de un modo aproximativo, porque ya verás que nunca se presentan dos ciclos idénticos.

La ovulación es también el modo en que tu cuerpo produce la progesterona. La progesterona es una hormona esteroide reproductiva producida, después de la ovulación, por una glándula temporal en el ovario. Es beneficiosa para el estado de ánimo, el metabolismo y los huesos.

La ovulación es el punto del ciclo en que aumentan la hormona luteinizante y los estrógenos. Comienza a aumentar el apetito y a disminuir la sensibilidad a la insulina, por lo que, en esta fase, habría que valorar una disminución del consumo de carbohidratos (sobre todo eliminar harinas refinadas, jugos y azúcares) y aportar más grasas buenas (palta, pescado, aceite de oliva o coco, frutos secos, huevo, yogur entero natural, chocolate cacao +85%) y proteínas. Otro truco para mejorar la sensibilidad a la insulina es dormir entre 6 y 7 horas al día, es tan importante como llevar a cabo una buena alimentación, y por supuesto, el ejercicio físico y el control del estrés. Es una buena idea comenzar esta fase con el ejercicio de fuerza.

Tu temperatura sube después de la ovulación, ya que la progesterona tiene el efecto de elevar la temperatura de tu cuerpo en ese momento en unos 0,3º C y la mantiene en ese nivel hasta tu menstruación.

Hay algo que quizás no aprendimos en la clase de educación sexual: un hombre es fértil todos los días, pero como mujer eres fértil 6 días por ciclo menstrual. En síntesis, tus días fértiles abarcan los 5 días previos a tu ovulación (porque ese es el tiempo que sobrevive un espermatozoide) y un día después de la ovulación (porque ese es el tiempo que sobrevive el óvulo). Después de la ovulación, tienes un lapso breve de 24 horas para ovular una vez más y tal vez concebir mellizos. Tu(s) óvulo(s) sobrevive(n) durante otras 24 horas, y luego no puedes ovular nuevamente durante el resto de ese ciclo. Despues estarías en la etapa "segura" que dura el resto del ciclo.

¿Experimentas dolor mamario premenstrual?

El dolor mamario es tan común que probablemente no lo consideres un signo en absoluto. Si es leve puede ser un signo normal de la ovulación, pero un dolor mamario más severo puede significar que no tienes suficiente yodo en tu dieta.

La fase lútea (días 15 al 28)

Has ovulado, y ahora, a menos que hayas concebido, te encuentras en tu viaje hacia tu próxima menstruación. Esta fase suele causar los cambios más drásticos en nuestro estado de ánimo y energía.

Los niveles de estrógeno y progesterona empiezan a aumentar. La progesterona es una hormona sedante y, a medida que aumentan sus niveles, nos puede provocar un bajón. Podemos sentir que estamos físicamente cansadas, mentalmente aturdidas, notarnos más introvertidas y ansiar vivir bajo una mantita. Comer poco durante la fase lútea puede hacernos más vulnerables a los cambios de nuestro estado de ánimo, que pueden ser importantes. Y ello se debe a que los niveles altos de progesterona nos vuelven más sensibles a las bajadas del nivel de azúcar en sangre. Lo mejor es comer con regularidad y no pasar hambre. Se sabe que los niveles altos de progesterona provocan que la libido caiga en picada, pero, en cambio, también consiguen que nos sintamos más unidas a nuestro compañero.

El aumento de los niveles de progesterona también provoca el deseo de consumir alimentos grasos – lo que no es necesariamente malo si son del tipo adecuado – y puede que te apetezca carne roja y otros alimentos ricos en hierro para evitar la anemia durante la menstruación. De modo que emplea esta información de manera correcta: en lugar de zamparte una bolsa de dulces y comer Burger King, alimenta tu cuerpo con aquello que te apetece: carbohidratos sanos e integrales, grasas de calidad no procesadas y alimentos ricos en hierro.

Al final de esta fase, el óvulo se desintegra si no ha sido fertilizado, y eso provocará que los niveles de estrógenos y de progesterona disminuyan rápidamente. Por lo que los niveles de serotonina también descenderán y esto puede provocar un bajo estado de ánimo, mal humor, irritabilidad, sensibilidad y necesidad de comer dulces (antojos), porque, recuerda que, el dulce eleva los niveles de serotonina en forma compensatoria y ayuda a segregar otra serie de endorfinas que contribuyen a la sensación de bienestar.

En este período te hará bien aumentar el ejercicio cardiovascular y combinarlo con el ejercicio de fuerza. El chocolate oscuro +85% te ayudará a incrementar la dopamina.

Después llega la menstruación. **Es justo al final de la fase premenstrual cuando más se reducen los niveles de estrógeno y progesterona**, y en esta fase, vuelven a subir poco a poco, por lo que es normal experimentar, al principio del período, más inflamación, mayor sensibilidad al dolor, tristeza, cansancio, ansiedad, irritabilidad y más síntomas gastrointestinales, que irán mejorando a lo largo de los días. En este período, puedes hacer ejercicio con una menor intensidad, según el tipo de molestias que puedas experimentar.

Cuando bajan los estrógenos, solemos tender a la retención de líquidos, de modo que algunas mujeres pueden llegar a incrementar su peso en esos días entre 1 y 2 kilos de un día para otro y después se desinflaman según van pasando los días del período menstrual, en el momento en que comienza la subida de estrógenos.



Consejos para el ciclo menstrual:

- Beber suficiente agua o infusiones (jengibre, ayuda a eliminar líquidos)
- Comer verduras y frutas frescas
- Reducir la ingesta de sal (nada de embutidos)
- Eliminar el azúcar y las harinas refinadas
- No pesarse durante estos días
- Hacer ejercicio

Trucos para deshacerte de los antojos de azúcar

- **Duerme lo suficiente:** el sueño normaliza el apetito, por lo que el sueño adecuado es una de las mejores formas de prevenir los antojos premenstruales de azúcar.
- **Come proteínas:** la proteína promueve la saciedad. Y así será mucho menos probable que tengas antojos de azúcar.
- **Deja el azúcar:** el azúcar es adictiva. Los mejores suplementos para aliviar los antojos de azúcar son los suplementos base para SPM magnesio y vitamina B6. Juntos, calman el sistema nervioso, reducen la inflamación y mejoran la resistencia a la insulina.

Si te apetece chocolate durante el SPM podría ser simplemente tu cuerpo tratando de obtener más magnesio. Una barra 100gr de chocolate negro ofrece unos 200 mg de magnesio. Suplementar el magnesio es una forma fácil de aliviar los antojos por chocolate.

Vegetales antinflamatorios

Los vegetales reducen la inflamación de diversas formas. En primer lugar, proporcionan nutrientes importantes como la vitamina C, el folato y el magnesio. Las verduras también alimentan las bacterias del intestino y ofrecen un maravilloso coctel de fitonutrientes antinflamatorios. Los fitonutrientes son químicos naturales de las plantas. Tienen nombres tales como polifenoles, luteína, flavonoides y resveratrol. **Los fitonutrientes son antioxidantes y le hablan directamente a nuestras células y ADN.** Los fitonutrientes modifican la función y el metabolismo hormonal, desactivan los genes pro-inflamatorios y activan genes antinflamatorios y antienvejecimiento. Los fitonutrientes son una medicina maravillosa. Para aprovechar su poder, come tantas verduras y frutas frescas como puedas. Llena tu refrigerador cada semana. Tu tarea es comerlas todas. Algunos fitonutrientes están disponibles como suplementos. Como por ejemplo:

El diindolilmetano (DIM) es un fitonutriente derivado de vegetales como el brócoli, las coles de Bruselas, la col y la col rizada, bloquea los receptores androgénicos.



Micronutrientes para la salud del período

Los micronutrientes son vitaminas y minerales esenciales para la salud del período menstrual.

- **Magnesio:**

Alivia, calma el sistema nervioso y ayuda a conciliar el sueño. El eje HHA se regula y mejora la función a la insulina y la hormona de la tiroides. Es antinflamatorio y promueve el metabolismo saludable del estrógeno.

Ayuda a las vías de desintoxicación a través del hígado y los riñones. También empuja activamente a metales tóxicos como el plomo y el cadmio.

Fuentes particularmente buenas son: verduras de hoja verde (principalmente verdes oscuras como espinaca y acelga), almendras, semillas de calabaza, chocolate amargo +85% cacao, palta, plátano, higo y pescados grasos.

Puedes tomar 300 mg de magnesio antes de acostarte. El cloruro de magnesio causa diarrea.

- **Zinc:**

Como funciona: es antiinflamatorio y regula la respuesta al estrés o eje HHA. También nutre los folículos ováricos para promover la progesterona y la ovulación saludable. Por último, es esencial para la síntesis, transporte y funcionamiento de todas las hormonas, incluyendo la hormona tiroidea, además de ser un bloqueador natural de andrógenos.

Las fuentes alimentarias de zinc incluyen carne de vacuno y cordero, nueces de la india, pescados y mariscos, y semillas de calabaza y linaza. Tu cuerpo no puede almacenar zinc, por lo que necesitas una pequeña cantidad cada día.

Puedes tomar 30 mg por día directamente después de una comida abundante.

- **Vitamina D:**

Es una hormona esteroide que regula más de 200 genes diferentes en el cuerpo. Es esencial para la sensibilidad a la insulina y la ovulación saludable.

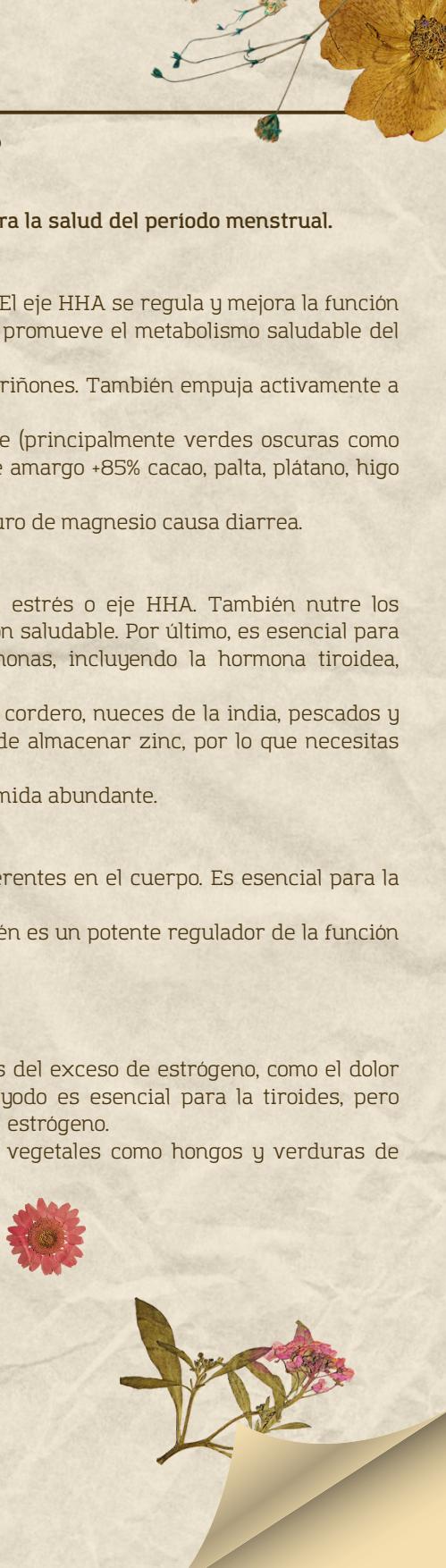
Ayuda a absorber el calcio y depositarlo en los huesos. También es un potente regulador de la función inmunológica y hormonal.

Si tienes deficiencia, toma 2000 UI con la comida.

- **Yodo:**

Es uno de los tratamientos más importantes para los síntomas del exceso de estrógeno, como el dolor mamario, dolor en la ovulación, quistes ováricos y SPM. El yodo es esencial para la tiroides, pero también tiene efectos directos tanto en la ovulación como en el estrógeno.

Puedes obtener yodo de los mariscos, cochayuyo, alimentos vegetales como hongos y verduras de hojas verdes.



Micronutrientes para la salud del período

- **La vitamina B2 (riboflavina)**ha demostrado reducir la frecuencia de la migraña en un 50%.

Como funciona: normaliza la producción de serotonina y mejora la función de un gen llamado "MTHFR", que se ha ligado a las migrañas.

La dosis utilizada en los ensayos clínicos fue 200 mg dos veces al día.

- **La vitamina B6:**

Funciona en casi todos los aspectos del SPM, es esencial para la síntesis de progesterona y GABA, reduce la inflamación y ayuda en la desintoxicación saludable del estrógeno, es un diurético natural y alivia la intolerancia a la histamina.

Esta vitamina se encuentra en el salmón y atún, el pavo, garbanzos, pistachos, las semillas de girasol y sésamo.

Tomar 20 y 150 mg por día en dosis espaciadas repartidas durante el día. (por ejemplo, 50 mg dos veces al día). Podrías sentir sus ventajas al plazo de una hora. Funciona bien conjuntamente con el magnesio.

- **El selenio**

Es un mineral importante antinflamatorio y desintoxicante. Es esencial para la formación e integridad del cuerpo lúteo, es clave para la producción de progesterona.

Las fuentes alimentarias de selenio incluyen mariscos, vísceras y nueces de Brasil. Una porción de salmón proporciona 0.04 mg de selenio.

Si decides suplementar, toma solo de 0.1 a 0.15 mg por día para permitir la cantidad que recibes de los alimentos. **El límite máximo de consumo tolerable de selenio de cualquier fuente es de 0.2 mg por día.**

- **El hierro**

Es un nutriente energético clave. Transporta el oxígeno en la sangre y apoya la producción de la hormona tiroidea.

Las fuentes alimenticias de hierro incluyen carnes rojas, huevos, lentejas y vegetales de hojas verdes.

Si tienes deficiencia, toma de 15 a 50 mg de bisglicinato de hierro (una forma de hierro suave y altamente absorbible) directamente después de los alimentos.

- **La vitamina C**

Se ha visto que esta vitamina asociada a los frutos cítricos estimula la progesterona hasta un 77%.

Buenas fuentes de vitamina C incluyen:

Frutas cítricas, en particular naranja y pomelo, kiwi, pimentón rojo, coles de Bruselas, brócol y fresas.



CICLO DE SEMILLAS

El ciclo de semillas es un proceso con el que puedes apoyar los procesos naturales de equilibrio hormonal de tu cuerpo. Es recomendada para aliviar síntomas del síndrome premenstrual (SPM), aumenta la fertilidad, sirve de apoyo en tratamiento de ovarios poliquísticos, para disminuir síntomas de perimenopausia y si tienes caso de amenorrea hipotalámica.

El ciclo de semillas involucra introducir distintas semillas a tu dieta en diferentes momentos de tu ciclo menstrual.

¿Cómo funciona?

Durante los días 1 a 14 de tu ciclo, o fase folicular, consumes 1 cucharada de linaza y 1 cucharada de semillas de calabaza. Ayudan a equilibrar los niveles de estrógeno.

Durante los días 15 a 28 de tu ciclo, o la fase lútea, consumes 1 cucharada de semillas de sésamo y 1 cucharada de semillas de girasol. Favorecen la producción de progesterona.

¿y si ya no tienes un ciclo menstrual porque estas en menopausia, o tienes amenorrea o tus ciclos son irregulares?

Puedes guiarte por los ciclos de la luna: en la luna nueva y creciente consumes semillas de linaza y calabaza; y en la luna llena y menguante, semillas de sésamo y girasol.

Una nota importante sobre el ciclo de semillas: tu cuerpo no puede digerir las semillas por su cuenta. Molerlas o triturarlas, y añadirlas a una sopa, un licuado o al yogur es la mejor forma de tener acceso a sus ingredientes esenciales y beneficiosos.







El ciclo menstrual no es sólo un ciclo; es una expresión del estado de salud subyacente. Cuando estés sana, tu menstruación llegará de forma regular, suave y sin síntomas. Cuando no estés sana, tu ciclo dará cuenta de ello.

Te invito a pensar en el período como un boletín mensual. Cada mes, te puede ayudar a saber lo que está pasando con tu salud general, y esa información es increíblemente valiosa.

En la medicina naturista, la filosofía principal es que el cuerpo, a menudo, puede curarse a sí mismo.

Solo debes escuchar a tu cuerpo y darle la atención que se merece, pues espero que no normalices cualquier molestia, dolor o síntoma menstrual indeseado.

Espero que esta guía te haya servido,
con cariño
Tania Astrid

