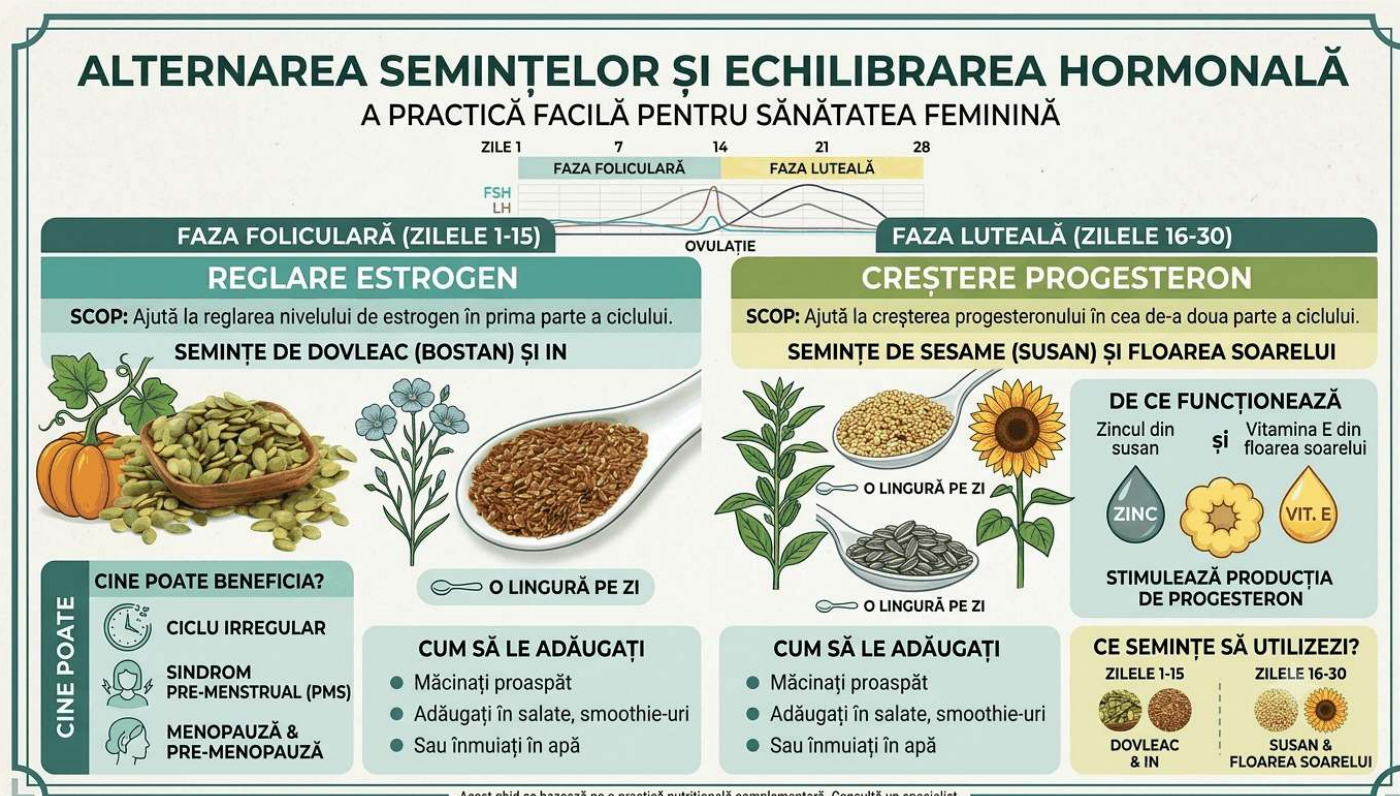




RESURSĂ • SĂNĂTATEA FEMEII

Ciclarea semințelor

O practică blândă, naturală, prin care anumite semințe susțin echilibrul hormonal, în ritmul ciclului tău.



Ideea este simplă: în cele două jumătăți ale ciclului menstrual, corpul are nevoi hormonale diferite. Câte o lingură de semințe pe zi, schimbate în funcție de fază, îl pot susține blând, cu nutrienți reali.

Faza 1, foliculară (zilele 1 până la 14)

In și dovleac

- 1 lingură de semințe de in măcinate plus 1 lingură de semințe de dovleac, în fiecare zi.



- Inul aduce lignani, care susțin metabolizarea estrogenului; dovleacul aduce zinc, util pentru pregătirea fazei următoare.

Faza 2, luteală (zilele 15 până la 28)

Susan și floarea-soarelui

- **1 lingură de semințe de susan** plus **1 lingură de semințe de floarea-soarelui**, în fiecare zi.
- Susanul și floarea-soarelui aduc vitamina E și seleniu, care susțin progesteronul în a doua parte a ciclului.

Cum le consumi

- ✦ Macină semințele proaspăt (în special inul), ca să le absorbi mai bine.
- ✦ Adaugă-le în smoothie, în ovăz, în iaurt sau peste salată.
- ✦ Dacă ai ciclul neregulat sau absent, te poți ghida după fazele lunii: in și dovleac de la luna nouă, 14 zile, apoi susan și floarea-soarelui până la următoarea lună nouă.

Onest despre dovezi: ciclarea semințelor este o practică blândă, nu un tratament dovedit științific. Beneficiul cert este nutrițional: acizi grași buni, lignani, vitamina E, zinc și seleniu. Privește-o ca pe un obicei sănătos care însoțește o dietă echilibrată, nu ca pe un remediu de sine stătător.

Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Omega-3 (din in sau din alge)

Aceiași acizi grași buni pe care îi aduc semințele, în formă concentrată.

Vitamina E

Antioxidantul prezent în mod natural în susan și floarea-soarelui.



Zinc și magneziu

Mineralele din semințe care susțin echilibrul hormonal.

Notă: Material informativ și educativ, nu un sfat medical. Pentru dezechilibre hormonale, adresează-te unui medic.