



Balancing Nutrition
Tu cuerpo en Equilibrio

Dominio de estrógenos- síntomas

Menos de 3 respuestas: sin problema.

De 3 a 5 respuestas son significativamente probables.

De 5 o más: muy probable.

Los niveles altos de estrógeno provocan una alta secreción de insulina.

- Tendencia a llorar sin motivo
- Depresión o ansiedad
- Síntomas de la menopausia
- Fatiga frecuente
- Calidad de sueño deteriorada
- Aumento rápido de peso (caderas y glúteos)
- Congestión en el pecho o sensibilidad en los senos
- Hinchazón abdominal
- Tejido mamario fibroquístico
- Tendencia a retener líquido
- Sangrado abundante
- Pólipos o mioma en el útero o los ovarios

¿Que evitamos?

- Píldoras anticonceptivas y tratamientos hormonales
- Soja
- Alimentos procesados
- Productos lácteos industrializados
- Plástico: botellas, envases...
- Hormonas sintéticas, hormonas en los alimentos

¿Y que añadimos?

- Semillas de girasol, chía, lino, psyllium
- Guar gum
- Verduras crucíferas
- Levadura nutricional, complejo B (equilibrio de progesterona y estrógeno)
- Los brotes picantes ayudan a depurar el hígado
- Abundante fibra de diversas verduras que no aumenta la hinchazón
- Depuración hepática regular (en tiempo crítico hasta 1 vez al mes, luego 1-2 veces al año)