



## **Rehabilitación equilibrio estrógeno / progesterona**

### **¿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)