

MARTA LEÓN

Fotografías de
Simona Galbiati y
Suri Lesta Angueira

El libro de
@foodgreenmood

ALIMENTACIÓN Y SALUD FEMENINA

CUIDA TUS HORMONAS COMIENDO RICO

A la venta el 29 de octubre de 2020



ALIMENTACIÓN Y SALUD FEMENINA

CUIDA TUS HORMONAS COMIENDO RICO

MARTA LEÓN

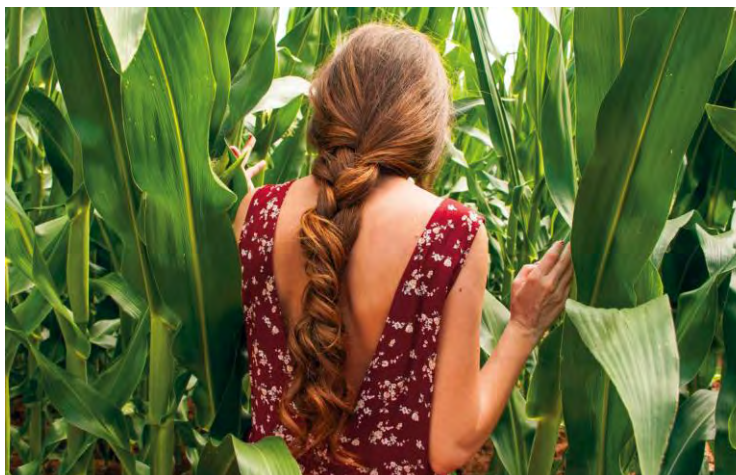
Fotografías de Simona Galbiati y Suri Lesta Angueira

*Un libro para mujeres que quieren cuidarse de una forma distinta
a la que ofrece la medicina convencional.*

Concebido como **un recorrido desde la primera menstruación hasta la última**, este libro es una invitación a conocer mejor el cuerpo femenino y a cuidar de él con consciencia y coherencia y nos anima a profundizar en las distintas etapas hormonales de la vida de las mujeres. Además, **trata los problemas más comunes y propone cómo abordarlos con una de las herramientas más poderosas que tenemos: la alimentación, con una perspectiva naturista e integral**, ya que el tratamiento del síndrome premenstrual, la endometriosis o la infertilidad, por ejemplo, son mucho más efectivos cuando se acompañan de una buena alimentación y unos buenos hábitos de vida.

Marta León, especialista en alimentación, nutrición y salud hormonal, es un referente en estos temas, y lleva diez años acompañando a las mujeres en su deseo **de cuidar su salud hormonal a través de la alimentación**. Es la creadora del blog **Good Green Mood**. Reconocida chef, *health coach* y comunicadora, se dedica en cuerpo y alma a una misión: difundir una alimentación y un estilo de vida saludables. Su filosofía promueve **una alimentación que apuesta por los alimentos frescos, vegetales, ecológicos y de temporada**.





«Interpretar la realidad teniendo en cuenta los niveles hormonales del momento por el que estamos pasando puede marcar la diferencia entre vivir con frustración o comprendernos mejor y pasar a la acción.»

Cuidar del cuerpo con conciencia y coherencia es todo un reto para la mujer, y conocer bien nuestras etapas hormonales puede ayudarnos a mejorar nuestra salud. Marta León, experta en salud hormonal y en nutrición, ofrece en este libro recomendaciones nutricionales, recetas y consejos sencillos muy valiosos que nos permitirán adquirir hábitos saludables e incorporar alimentos clave para el equilibrio de las hormonas.

A través de un viaje a través del ciclo hormonal de la mujer, desde su primera menstruación hasta la menopausia, aborda las alteraciones más frecuentes y propone cómo abordarlas desde la alimentación y el autocuidado.

La **primera menstruación**, sus requerimientos nutricionales, su concepción como días de autocuidado, la **biología del ciclo menstrual**, la alimentación para equilibrar el ciclo, el conocimiento de la **microbiota femenina**, la **fertilidad y sus problemas**, el embarazo y todas sus fases, el **posparto, el puerperio y la lactancia**, o la **transición hacia la menopausia**, son algunos de los temas que se abordan en esta **auténtica guía del autocuidado de la salud femenina** en relación a etapas hormonales, sin olvidarse de abordar los **principales desequilibrios hormonales**, desde la amenorrea (falta de menstruación), la dismenorrea (dolor en la menstruación), el SOP o síndrome de ovario poliquístico, la endometriosis o los problemas de tiroides



«Este libro es un viaje a través de la naturaleza femenina que comienza con la pubertad y finaliza con el climaterio; un recorrido por los cambios que experimenta la bioquímica femenina, que nos convierten en lo que somos. Un recorrido que invita a profundizar en las distintas etapas hormonales de la vida, a conocerte desde la primera menstruación hasta la última.»



«Cuidar la salud femenina con una buena alimentación y con modificaciones en el estilo de vida es, en realidad, un acto de amor a una misma.»

INTRODUCCIÓN de MARTA LEÓN

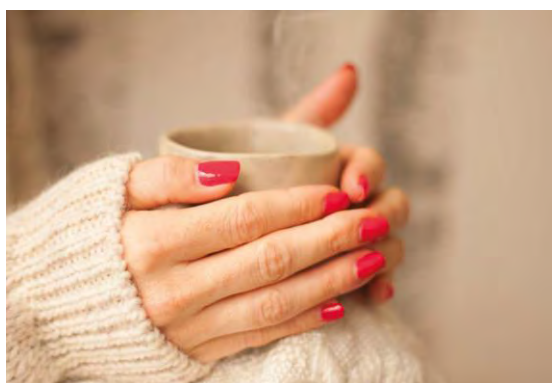
«Si tienes este libro en tus manos tal vez sea por la inmensa curiosidad que sientes por entender un poco mejor lo que ocurre en el mundo hormonal, que está siempre activo. De hecho, mientras lees estas líneas se están produciendo millones de reacciones químicas en el cuerpo sobre las que podemos influir con cada elección cotidiana que hagamos; por ejemplo, escoger un alimento u otro, o el hecho de estar atravesando una época estresante o, por el contrario, una de vacaciones.

Las hormonas se nos cuelan por todos los rincones y se manifiestan tanto en nuestra forma de pensar como en nuestra manera de digerir, de gestionar el estrés o de vivir. **Interpretar la realidad teniendo en cuenta los niveles hormonales del momento por el que estamos pasando puede marcar la diferencia entre vivir con frustración o comprendernos mejor y pasar a la acción.** El mundo de la bioquímica es hermoso, ya que en el fondo trata de entender las pequeñas cosas que generan grandes cambios desde dentro hacia fuera.

En todos estos años trabajando e investigando sobre salud femenina, y en concreto sobre el universo hormonal, me he dado cuenta de que aún hay muchos misterios que poco a poco vamos desentrañando. Afortunadamente para nosotras y para las generaciones que están por venir, hitos femeninos como la menstruación son cada vez menos tabú, y la educación menstrual de hoy no es como la que recibieron nuestras madres o abuelas. Sin embargo, sigue quedando un larguísimo camino por recorrer para conseguir que se visibilicen temas cruciales de la salud hormonal, como la normalización del dolor menstrual.

Este libro es **un viaje a través de la naturaleza femenina que comienza con la pubertad y finaliza con el climaterio; un recorrido por los cambios que experimenta la bioquímica femenina, que nos convierten en lo que somos. Te invito a profundizar en las distintas etapas hormonales de la vida, a conocerte desde la primera menstruación hasta la última.** Capítulo a capítulo iremos comprendiendo mejor qué alteraciones advertimos las mujeres cuando estamos en equilibrio hormonal y cuando no. Como sabrás, no todas las mujeres experimentamos una vida cíclica en armonía; de hecho, se estima que el 70% de la población occidental femenina pasa sus menstruaciones con molestias (dolor menstrual o altibajos emocionales) que provocan que su experiencia cada mes durante treinta o cuarenta años sea tan desagradable que posiblemente vivan con cierto temor la llegada del nuevo ciclo.

Nuestra salud menstrual hoy en día seguramente se parece muy poco a la de nuestras antepasadas. Para empezar, ellas menstruaban más tarde que nosotras. Se estima que la edad de la primera menstruación se está adelantando generación tras generación, y lo cierto es que aún desconocemos las implicaciones biológicas que este hecho puede tener en nosotras. Las generaciones anteriores, además, menstruaban menos veces a lo largo de su vida, ya que experimentaban muchos más embarazos —a edades bastante más tempranas que nosotras—, partos y años de lactancia. A todo ello, además, debemos sumar factores epigenéticos como que muchas de nosotras en la actualidad vivimos gran parte de nuestra vida en núcleos urbanos (por lo que debemos sumar la exposición a la contaminación), experimentamos más estrés, comemos peor (y más rápido), estamos mucho más expuestas a las radiaciones electromagnéticas, llevamos vidas mucho más sedentarias (nos pasamos gran parte del día sentadas y con las piernas cruzadas) y alteramos constantemente nuestros ritmos circadianos (del sueño y la vigilia). En suma, vivimos una realidad que nos lleva irremediablemente a un empeoramiento de la salud hormonal. Por ello, es de vital importancia que la cuidemos con una de las herramientas más poderosas que tenemos: la alimentación.



«La alimentación es una herramienta muy poderosa para el autocuidado femenino. Eso sí, siempre teniendo presente que esto es un maratón, no una carrera de velocidad.»

LA ALIMENTACIÓN, EL EJE CENTRAL DE LA SALUD HORMONAL

«De hecho, la alimentación es el eje central de este libro. Aquí encontrarás recetas, recomendaciones nutricionales y consejos muy sencillos, con el objetivo de que puedas incorporar **hábitos saludables y alimentos clave para la salud femenina** en el día a día de manera sana y sencilla, ya que, en definitiva, la alimentación es la materia prima que el cuerpo necesita para construir salud.

Todas sabemos que unos buenos hábitos nutricionales nos conducen directamente a un mejor equilibrio físico y mental. Hoy en día también sabemos que la alimentación tiene un enorme impacto en la bioquímica hormonal. Pero, antes de llegar a las hormonas, una buena alimentación incide primero en el intestino y en su microbiota, ese universo bacteriano de microorganismos que habita nuestro cuerpo y que desempeña un papel tan importante en todos los sistemas. **La microbiota se** ha convertido en una de las áreas de investigación más importantes de los últimos años, puesto que un desequilibrio intestinal puede acabar empeorando una endometriosis, o una celiaquía puede estar detrás de un embarazo que no llega. Por este motivo le hemos dedicado al intestino un capítulo del libro en exclusiva.



La vida es una danza. A lo largo de toda la vida hormonal se produce un incesante subir y bajar de neurotransmisores y hormonas, con una sincronización perfecta. El **ciclo menstrual** transita por muchas etapas distintas entre una menstruación y la siguiente, y en algunas mujeres esta danza quizás circule un poco «descompasada»; es decir, que puede que la menstruación traiga a su paso consecuencias como brotes de acné o migrañas menstruales. Otras veces las menstruaciones conllevan mucha retención de líquidos, antojo de dulce o altibajos emocionales. **La alimentación y los cambios en el estilo de vida pueden hacer mucho por la normalización y la recuperación del compás de esta danza.**

La alimentación es una herramienta muy poderosa para el **autocuidado femenino**; por ello, en este volumen también encontrarás recetas muy sencillas para que puedas comenzar a mimar las hormonas comiendo rico. Eso sí, siempre teniendo presente que esto es un maratón, no una carrera de velocidad. Este tipo de cambios profundos tienen que cocinarse a fuego lento.

En definitiva, en estas páginas hallarás **información muy valiosa e inspiradora para iniciar la transformación y poder beneficiarte del enorme poder que nos aportan**

las hormonas a lo largo de toda la vida. Me encantaría que, después de leer este libro, pudieras llegar a la siguiente conclusión: cuidar la salud femenina con una buena alimentación y con modificaciones en el estilo de vida es, en realidad, un acto de amor a una misma.

«La microbiota se ha convertido en una de las áreas de investigación más importantes de los últimos años, puesto que un desequilibrio intestinal puede acabar empeorando una endometriosis, o una celiaquía puede estar detrás de un embarazo que no llega.»

«Aún hay muchos misterios que poco a poco vamos desentrañando. Afortunadamente para nosotras y para las generaciones que están por venir, hitos femeninos como la menstruación son cada vez menos tabú, y la educación menstrual de hoy no es como la que recibieron nuestras madres o abuelas. Sin embargo, sigue quedando un larguísimo camino por recorrer para conseguir que se visibilicen temas cruciales de la salud hormonal, como la normalización del dolor menstrual.»

LA MENSTRUACIÓN DÍAS DETOX – DÍAS DE AUTOCUIDADO

Es curioso que, en un mundo en el que vemos a diario sangre derramada por la violencia, ya sea en el cine o en los telediarios, la sangre menstrual se siga invisibilizando, cuando, en lugar de ser sangre de muerte, es sangre de vida. La sociedad nos demanda de manera sutil un comportamiento pulcro y lineal durante esos días, que en muchas ocasiones se traduce en una desatención de nuestras propias necesidades cíclicas, tanto físicas como emocionales.

(...)

Muchas mujeres no encuentran tiempo para cuidarse. Vivimos en una sociedad hiperocupada, y nuestra agenda está siempre llena de compromisos laborales, sociales o familiares. Y aunque sí tenemos tiempo para los demás, ¿cuándo nos dedicamos un rato a nosotras mismas? Si hablamos de salud, el cuidado —es decir, el descanso, el mimo y la autodedicación— es fundamental.

El cuidado de la salud menstrual implica cuidar la alimentación, aumentar el tiempo de descanso y reforzar los buenos hábitos. La llegada de la menstruación nos vuelve también emocionalmente más sensibles para detectar lo que supone una desarmonía en nuestra vida, ya sea en el ámbito laboral, económico, familiar, de pareja, etcétera. Atender y escuchar lo que mes a mes vuelve a dar vueltas por nuestra mente y actuar para cambiarlo también significa cuidarnos. Encontrar el equilibrio pasa por reconocer qué es lo que nos desequilibra.

El ciclo menstrual es el barómetro del bienestar. Cuando existe cualquier tipo de desequilibrio en nuestra vida lo notamos también en nuestros ciclos, del mismo modo que, cuando nuestros ciclos se alteran, nuestra vida también lo hace. Menstruar es un regalo que nos ha hecho la naturaleza. Piensa que no necesitamos menstruar para vivir; sí necesitamos, por ejemplo, respirar, pero menstruar es un extra. Menstruar es limpiar nuestro templo, depurar nuestro sistema cada mes. Es una depuración que hace el cuerpo sin que tengamos que planificar nada.

«¿Te dedicas tiempo para descansar durante el periodo menstrual, o llevas una vida tan ocupada que solo pensar en bajar el ritmo te parece imposible?».



«Menstruar es un mecanismo (adicional) de depuración que nos regala la naturaleza única y exclusivamente a las hembras. ¡Aprovechémoslo! Nutramos nuestro útero y nuestra vida y cuidemos nuestro templo».

Recetas para el ciclo menstrual

menopausia

UN CREMA DEPURATIVA DE ALCACHOFAS

INGREDIENTES

(4 personas)

Restos de alcachofas lavadas

(el equivalente a 500 g de tallos pelados y hojas exteriores)

2 l de agua

¡MANOS A LA OBRA!

Lavamos bien los restos de pelar las alcachofas —que son muchos— junto con los tallos. A continuación, los cocemos en agua con un poco de sal y luego los trituramos en la batidora. Después colamos todos los restos de hebras y fibras y nos quedamos con el caldo verde oscuro.



CONSEJO NUTRICIONAL

Yo la tomo como sopa o la utilizo como base para otras cremas de verduras o guisos. Si quieres conseguir un efecto más depurativo, cocina bastante cantidad y guárdala en la nevera. Luego caliéntala y toma un vaso pequeño antes de cada comida o cena, como si fuera un primer plato; ayudará a tu cuerpo a metabolizar y a eliminar mejor las grasas de la comida.



Ciclo menstrual

ZUMO DEPURATIVO MENSTRUAL

INGREDIENTES

(1 persona)

1 tronco de brócoli

1 tallo de apio

1 manzana verde

½ limón

¡MANOS A LA OBRA!

En primer lugar, lavamos todos los ingredientes. A continuación, cortamos en trozos la manzana, el tronco de brócoli y el tallo de apio, de modo que pueda entrar fácilmente por la abertura de la licuadora. Lo licuamos todo ¡y listo para tomar!

Si no tienes licuadora o extractor de zumo, tritura los ingredientes con una batidora y añade medio vaso de agua y el zumo de medio limón recién exprimido a la mezcla, y luego cuélalo todo.

CONSEJO NUTRICIONAL

Este zumo es una excelente manera de aprovechar el tronco del brócoli y sus nutrientes. Además, los ingredientes en crudo son mucho más ricos en vitamina C y enzimas que si estuviesen cocinados.

Amenorrea HUMMUS DE MACADAMIA

INGREDIENTES

(2 personas)

200 g de nueces de macadamia

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo

Zumo de 1 limón

1 cucharada de ralladura de limón

1 cucharadita de comino en polvo

2 cucharadas de levadura nutricional (opcional)



¡MANOS A LA OBRA!

Remojamos las nueces de macadamia en un recipiente con agua filtrada y las dejamos en remojo durante tres horas. Luego las colamos y las secamos con un trapo limpio. Colocamos las nueces de macadamia, el aceite de oliva, el ajo, el zumo de limón y su ralladura, el comino y la levadura nutricional en un procesador de alimentos. Si vemos que la mezcla adquiere una textura demasiado cremosa, podemos añadir un poco de agua caliente y continuar batiendo hasta que se vuelva más suave. Servimos a temperatura ambiente con palitos de zanahoria crudos. También podemos tomarlo untado en una tostada.

SUMARIO

LA PRIMERA MENSTRUACIÓN

De niña a mujer: el inicio del viaje

¿Qué es exactamente la menstruación?

Un mecanismo de depuración del cuerpo

Días detox, días de autocuidado

Nuevos requerimientos nutricionales

Desayuno de pudín de chía y frambuesas

Zumo depurativo menstrual

LA BIOLOGÍA DEL CICLO MENSTRUAL

Un viaje a través de la naturaleza femenina

Las fases del ciclo menstrual

Zumo de perejil y pera

Diagrama menstrual: una herramienta de

autoconocimiento sin límites

Mitos sobre la menstruación

ALIMENTACIÓN PARA EQUILIBRAR EL CICLO MENSTRUAL

Seed cycling o consumo cíclico de semillas

La luz y el ciclo menstrual

La alimentación y el ciclo menstrual: cómo cuidarnos en todas las fases

La dieta vegana y el ciclo menstrual

Plantas para el cuidado del ciclo menstrual

Superalimentos para nutrir el ciclo menstrual

No es solo lo que comemos: dispositivos de recogida menstrual sostenibles para la salud hormonal



DESEQUILIBRIOS HORMONALES

Amenorrea: cuando la menstruación no llega

Guacamole con salmón marinado

Hummus de macadamia

Crema de aguacate y cacao

Dismenorrea: dolor en la menstruación

Aceite de magnesio (uso tópico)

Desayuno de avena

Ensalada toscana de kale

SOP: síndrome de ovario poliquístico

Preparado de proteína en polvo casero

Endometriosis: presencia de endometrio fuera del útero

Cúrcuma latte

Tiroides: cuando esta glándula falla

Paté de aguacate y algas

Cómo hacer germinados en casa

CONOCIENDO LA MICROBIOTA FEMENINA

¿Qué es la microbiota?

Un complejo mundo que nos dirige hacia la salud o hacia la enfermedad

Comenzar con buen pie

Microbiota femenina: nuestro ecosistema interior

Entender mejor el lenguaje del intestino

Los probióticos: el refuerzo de la microbiota

Alimentar la microbiota para cuidar la salud Hormonal

Cinco datos curiosos sobre tu intestino que seguro que no conocías

Pickles de zanahoria

Kombucha de moras

Sopa probiótica de pepino

Lassi probiótico de coco y mango

FERTILIDAD

Cuando el embarazo no llega

La concepción: esa unión entre dos mundos que da paso a un nuevo ser

Nutrientes esenciales para la salud fértil

La salud bucodental

Ensalada de lentejas caviar y ajo negro

Filetes de pescado asado

Pudin de chía con granada

EL EMBARAZO: LA MAGIA DE LA VIDA

El embarazo

El embarazo trimestre a trimestre

Mascarilla capilar nutritiva de lino

Crema verde de espinacas y brócoli

Bastoncitos de boniato al coco

Crema de calabaza, zanahoria y boniato

Garbanzos con espinacas y bacalao



EL POSPARTO, EL PUERPERIO Y LA LACTANCIA

Posparto: un universo tras el parto
Alimentación después del parto
Seis tips imprescindibles para cuidarnos durante el puerperio
Sorbete de frutos rojos y hierbabuena
La vitamina D en el posparto y durante la lactancia
La importancia de los ácidos grasos
La leche materna: el primer probiótico del bebé
Resumen y consideraciones finales
Tahini de semillas de girasol

TRANSICIÓN HACIA LA MENOPAUSIA

Evolución hormonal: nosotras cambiamos, nuestro cuerpo cambia
¿Qué es la menopausia y qué es el climaterio?
Los miedos más comunes en este cambio de etapa
Caldo de huesos
Crema depurativa de alcachofas
Nuevos requerimientos nutricionales: los fitoestrógenos más utilizados en esta etapa
Hamburguesas de remolacha y zanahoria
Autocuidado en el climaterio

LA AUTORA: MARTA LEÓN

Marta León nació y se crio en una pequeña granja al sur de España. Formada como ingeniera química, su inquietud por la salud natural la llevó a estudiar Medicina Naturista en la Facultad de Medicina de Zaragoza. Se especializó en Alimentación, Nutrición y Salud Pública en la Escuela Nacional de Salud, y comenzó a investigar sobre nutrición y salud femenina. Recientemente terminó un máster en Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) y Nutrición Ortomolecular en la Universidad de Barcelona.

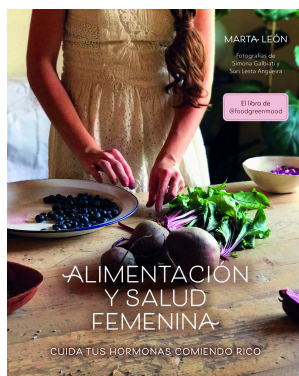


Durante una década ha acompañado a mujeres en su deseo de cuidar su salud hormonal a través de la alimentación. Es coautora del libro ***Al encuentro de la maternidad***, colaboradora habitual del espacio Terra Veritas y de la revista CuerpoMente, y creadora del **blog Food Green Mood**. Actualmente, además del acompañamiento individualizado, imparte talleres y seminarios por toda la geografía española.

Para conocerla mejor:

Web: Martaleon.com

Instagram: [@foodgreenmood](https://www.instagram.com/foodgreenmood)



Ficha Técnica

ALIMENTACIÓN Y SALUD FEMENINA

Marta León

Fotografías de Isolda Delgado

Lunwerg. 2020

19 x 24 cm. / 224 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 25,00 €

A la venta desde el 29 de octubre de 2020

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg

Tel.: 91 423 37 11 - 619 212 722 - lescudero@planeta.es

Facebook.com/lunwerg @lunwergfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. EJEMPLOS DE PÁGINAS INTERIORES





DÍAS DETOX, DÍAS DE AUTOCUIDADO

Es curioso que, en un mundo en el que vemos a diario sangre derramada por la violencia, ya sea en el cine o en los periódicos, la sangre menstrual se siga invisibilizando, cuando en lugar de ser sangre de muerte, es sangre de vida. La sociedad nos demanda de manera sutil un comportamiento pulcro y lineal durante esos días, que en muchas ocasiones se traduce en una desconexión de nuestras propias necesidades físicas, tanto físicas como emocionales. De hecho, a las mujeres en edad menstrual se nos pide muy implícitamente que cumplamos esos principios, que hemos llamado «los seis mandamientos de la invisibilidad menstrual» basados en los mitos.

«DE LA SANGRE MENSTRUAL NO SE HABLE». La sociedad nos indica que no es apropiado decir si menstruamos o no. Hablar sobre menstruación es grosero y desagradable, y más aún si hay hombres en la conversación.

«NADIE DEBE SABER QUE ESTÁS MENSTRUANDO». Debes sonreír aunque no te apasce o no te encuentres bien, por educación. Si estás menstruando y no te encuentras bien, es preferible que si vamos en un avión, mostramos con tus obligaciones, a que disculpes y se tomen las cosas con más calma. Ante la pregunta «¿Qué tal estás?», siempre responderás «Bien».

«LA SANGRE MENSTRUAL NO DEBE VERSE». Nadie debe ver una mancha de sangre menstrual jamás. Si con una mancha de grasa en la ropa no es agradable, pues si esa mancha es de sangre menstrual es, además, vergonzoso. Debes abstenerte de faldas o pantalones de colores claros durante esos días.

«NÓDEBES PARAR DE QUE ESTÁS MENSTRUANDO». Debes ir perfectamente peinada, arreglada y perfumada, aunque ese día solo te apasce una ducha rápida, lavar leggings y recogerte el pelo.

«LA SANGRE MENSTRUAL NO SE TOCA». Para manipularla ya están las compresas y los tampones, así que no se debe tocar. Con nuestra sangre, debemos interactuar lo mínimo posible, puesto que es un producto de desecho.

«NÓDEBES MOSTRARTE VULNERABLE NI EMOCIONALMENTE SENSIBLE ESOS DÍAS». Hacerte significa manifestar que eres emocionalmente sensible e incomodar al resto.

Mantener la menstruación invisible cumpliendo estos mandamientos también supone un desgaste, un esfuerzo físico y emocional que debemos hacer para seguir siendo productivas y emocionalmente aceptadas.



DESAYUNO DE PUDIN DE CHÍA Y FRAMBUESAS

INGREDIENTES (1 persona)

3 cucharadas de chía
1 vaso de leche vegetal de coco
Un puñado de frambuesas (también pueden ser fresas, moras o arándanos)
Un puñado de frutos secos en trozos (nueces, almendras, avellanas...)
1 cucharadita de miel o mermelada (opcional)

(MANOS A LA OBRA)

Ponemos la chía en remojo con la leche vegetal la noche anterior para que se hidrate y libere todas sus bondades. A la mañana siguiente añadimos las frambuesas troceadas, los frutos secos en trozos por encima y, si lo deseamos, la cucharadita de miel o mermelada y a disfrutar!

CONSEJO NUTRICIONAL

Los alimentos de este tipo: morado o azulados contienen procianidolinos y polifenoles, que, además de tener propiedades antioxidantes y anticancerígenas, favorecen el cuidado de la salud circulatoria. Los más recomendables son los arándanos, las moras, las grosellas, las granadas, las frambuesas, los aráuticos, la remolacha, la col lombarda y todos los variedades moradas de los alimentos. También morado, endivia morada, salsas moradas, patatas moradas, abolicas...²⁸



ZUMO DEPURATIVO MENSTRUAL

INGREDIENTES (1 persona)

1 trozo de brócoli
1 bollo de apio
1 manzana verde
1 limón

(MANOS A LA OBRA)

En primer lugar, lavamos todos los ingredientes. A continuación, cortamos en trozos la manzana, el trozo de brócoli y el tallo de apio, de modo que pueda entrar fácilmente por la abertura de la licuadora. Lo licuamos todo y listo para tomar!

Si no tienes licuadora o extractor de zumo, tritura los ingredientes con una batidora y añade medio vaso de agua y el zumo de medio limón recién exprimido a la mezcla y luego cuécelo todo.

CONSEJO NUTRICIONAL

Este zumo es una excelente manera de aprovechar el brócoli de brócoli y sus nutrientes. Además, los ingredientes en crudo son mucho más ricos en vitamina C y enzimas que si estuvieran cocinados.



CUANDO EL EMBARAZO NO LLEGA

«Vivimos pendientes del trabajo y del mundo exterior hasta que, más tarde que pronto, decidimos tener un hijo. Pero muchas veces el hijo no llega y recurrimos a las estresantes técnicas de reproducción sin conectar con nuestros verdaderos deseos ni permitimos la tranquilidad necesaria para poder concebir».

Laura Garmun
Fertilitas especialista en maternidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que existe infertilidad o subfertilidad cuando se lleva un año lo más manteniendo regularmente relaciones sexuales sin protección sin haber logrado un embarazo. Esas símil no debe confundirse con la esterilidad, que se define como la incapacidad para llevar a término un embarazo.

Es muy común tener citas con parejas de familiares o amigos que no consiguen concebir de manera natural en un corto plazo, sin embargo, apenas se habla sobre este tema. Se estima que alrededor del 20% de las parejas en edad reproductiva están en situación de subfertilidad en España y requieren acompañamiento terapéutico (ginecología, nutrición, acupuntura, etc.) en algún momento del proceso.

Aunque no siempre se pueden identificar las causas de la infertilidad en la pareja, se ha comprobado que esas rutinas de salud resultan positivas para la concepción.

■ **MANTENER UN ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) (de 18,5 a 24,9 kg/m²).** Si el peso está por debajo de estos valores significa que las reservas energéticas son bajas, por tanto, el organismo no prioriza la función reproductora. Un IMC bajo suele asociarse a ciclos anovulatorios, como vivimos en el apuro de la amenorrea hipotalámica. ¿Cómo puedes saber cuál es el tuyo? Coge una calculadora y anótalo a partir de la siguiente fórmula:

IMC = peso corporal (kg) / altura (m)²

■ **EVITAR EL TABACO.** La adicción a la nicotina repercute de forma directa en la fertilidad. El tabaco roba nutrientes esenciales y carga al organismo de toxinas pesadas, que son sustancias de enorme toxicidad para todos los seres vivos. Existe evidencia de que el tabaquismo es una de las causas de infertilidad más frecuentes en los varones fumadores, ya sea en relación con la calidad del esperma o con la propia función sexual. Un estudio realizado en la Universidad de Saarland (Alemania) demostró en 2019 que los varones que fumaban más de una cajetilla de tabaco diario tenían un 14,6 metros de probabilidad de ser infértiles. La probabilidad es una proyección fundamental para la formación del semen, por lo que su disminución afecta directamente a la calidad seminal.

■ **NO EXCESARSE EN EL CONSUMO DE CAFE.** Este hábito perjudica la salud reproductiva tanto en hombres como en mujeres. Recuerda que, como ya

hemos comentado en un capítulo anterior, el exceso de café puede ser químicamente y dificultar la absorción de calcio y de hierro.

Una realidad evidente en muchos países es que los estados de bienestar del embarazo son más elevados ahora que en anteriores generaciones. Esta tendencia

generacional tiene implicaciones positivas, como la estabilidad económica o de pareja, e implicaciones negativas, como el envejecimiento celular o la disminución de la energía que requiere la maternidad y la paternidad, ya que no es lo mismo alimentar a un hijo a los veinte, a los treinta o a los cuarenta.

PRINCIPALES PROBLEMAS CON LOS QUE NOS ENCONTRAMOS EN LA ACTUALIDAD AL BUSCAR UN EMBARAZO

1. Nuestros elevados niveles de estrés.	2. No siempre existe la misma implicación en los miembros de la pareja.	3. Nuestros hábitos de vida no son eficientes.
4. Buscamos el embarazo más tarde.	5. Nuestro peso no siempre es el adecuado.	6. Vivimos en ciudades contaminadas.
7. Tenemos los ritmos circadianos alterados.	8. Nuestros niveles de energía son bajos.	9. Nuestras analíticas suelen mostrar desequilibrios.

DISRUPTORES ENDOCRINOS: LOS GRANDES ENEMIGOS DE LA SALUD HORMONAL

Seguramente has oído hablar en numerosas ocasiones de los disruptores endocrinos (sustancias químicas capaces de alterar el equilibrio hormonal

del organismo), pero quizás no te ha quedado claro por qué es tan importante evitarlos. Cuando estos disruptores entran en el organismo se comportan como hormonas, es decir, pueden confundir al cuerpo y ocupar el lugar que ocuparía una hormona, pero un vez de ejercer la función de esta, alteran el sistema.