


Ciclo das Sementes



PROGRAMA
CONCEBER

The image shows three wooden bowls filled with different types of seeds. The top-left bowl contains light-colored, round seeds. The top-right bowl is filled with green, elongated seeds. The bottom-left bowl contains brown, elongated seeds. The bowls are arranged on a white, textured surface, and some seeds are scattered around them. A wooden pestle is visible in the foreground.

O ciclo de sementes,
é um método natural
para ajudar você
a equilibrar seus
hormônios.

que seu alimento seja seu remédio!

Em que condições o ciclo de sementes pode te ajudar?

- Períodos irregulares
- Fluxos intensos
- TPM terrível (inchaço, humor, dor, energia, dores de cabeça)
- Miomas
- Endometriose
- Nódulos mamários
- Nódulos da tireoide
- Seios fibrocísticos e doloridos
- Problemas de tireóide
- Queda de cabelo e cabelos quebradiços
- Aumento de peso ao redor do quadril e coxas
- Retenção de água
- Celulite
- Ondas de calor
- Suor noturno
- Fadiga
- Mudanças de humor

Para quem é isso?

O CICLO DE SEMENTES é ideal para qualquer mulher, seja ela com sintomas de predominância de estrogênio ou com sintomas de baixo estrogênio.

Os sintomas de predominância de estrogênio podem se manifestar como qualquer uma das opções acima, além de ser a principal causa de câncer como de mama, útero e ovário.

A dominância do estrogênio ocorre em dois cenários :

O primeiro é quando o estrogênio é quebrado em muitos estrogênios “sujos” (também conhecidos como “metabólitos estrogênicos” levando a uma estrogênio alto, ou predominância de estrogênio).

O segundo cenário é se você tiver pouca progesterona para combater aos altos níveis de estrogênio.

Alto estrogênio (ou metabólitos de estrogênio) pode ser a causa de mamas sensíveis, mudanças de humor, perda de cabelo, ganho de peso, miomas, endometriose, cistos de mama e ovário e até mesmo câncer de mama e ovário.

Níveis baixos de progesterona podem se manifestar de maneiras semelhantes às descritas acima, juntamente com infertilidade, abortos espontâneos, ansiedade, dificuldade para dormir, manchas no rosto e dores de cabeça menstruais.

O método do ciclo de sementes também pode ajudar as mulheres com baixo teor de estrogênios, como no caso da pré-menopausa e da menopausa. Este método pode ajudar a aumentar suavemente os níveis de estrogênio. É por isso que muitas mulheres que experimentam ondas de calor, suores noturnos, ganho de peso e perda de memória também relatam melhorias significativas com o uso da rotação de sementes.

Quais sementes e quando?

Esse método pode ser usado tanto por mulheres que estão menstruadas, bem como por mulheres na pré-menopausa e na menopausa.

O método descrito aqui é baseado em um ciclo de 28 dias. Se o seu ciclo for de 28 dias, o ciclo de sementes será baseada em dois ciclos de 14 dias.

Mulheres na menopausa e na menopausa podem começar em qualquer dia e fazer a rotação das sementes a cada duas semanas. Ou se guiarem pelo ciclo da lua. Tradicionalmente, os ciclos menstruais das mulheres se sincronizariam com as fases da lua: elas ovulariam durante a lua cheia e começariam a menstruar com a lua nova (quando está no menor crescente). A lua cheia está ligada à ovulação (a época mais fértil do ciclo de uma mulher) porque é a época mais fértil para a natureza em geral: plantas e colheitas recebem uma explosão de luz extra na lua cheia e as marés do oceano são mais altas. É como se a própria Terra fosse renovada pela energia da lua cheia.

Portanto se você não possui ciclos regulares, ou está na pré-menopausa ou na menopausa, pode iniciar o ciclo das sementes na LUA NOVA, e fazer o ciclo a cada 14 dias.

Se seu ciclo é maior, ou seja, mais do que 28 dias, pode então guiar-se pelo seu mapa do método BILLINGS ou CREIGHTON ou POR APLICATIVO, e verificar sempre o dia da ovulação, quando você ovular, pode fazer a troca o ciclo da sementes ou se caso não tenha ainda essa percepção da ovulação, divida seu ciclo por 2 (ex: 34 dias, então 2 ciclos de 17 dias), assim em diante!

1ª Fase

Na primeira fase do ciclo hormonal, chamada de fase folicular, temos o estrogênio como hormônio dominante.

A fase 1 do ciclo das sementes consiste em uma colher de sopa de sementes de abóbora moídas e cruas e uma colher de sopa de sementes de linhaça moídas e cruas, do primeiro dia da menstruação até o dia anterior à ovulação. A fase 1 deve durar cerca de duas semanas para a maioria das pessoas.

- **Sementes de linhaça** - são ricas em cálcio e ácidos graxos ômega 3, mostraram reduzir os ciclos anovulatórios (*que não ovula*) e pode ajudar a alongar as fases lúteas, regulando os níveis de FSH. Os fitoestrogênios contidos na semente de linhaça podem ajudar a aumentar ou diminuir os níveis de estrogênio conforme necessário. Os fitoestrogênios são compostos em plantas que imitam a ação do estrogênio.
- **Sementes de abóbora** - são ricas em minerais necessários para o equilíbrio hormonal, como manganês, magnésio e zinco. O zinco tem papel fundamental na sua saúde reprodutiva, ele diminui a ação das prostaglandinas, diminuindo a cólica menstrual e promove a produção de progesterona na preparação para a próxima fase do ciclo.

Mas você deve estar se perguntando, se eu tenho predominância de estrogênio vou consumir alimentos que contenham estrogênio, como a semente de linhaça? A resposta é SIM, mesmo que você tenha predominância de estrogênio, isso não significa que você deva parar de ingerir FITOESTROGENIO, um tipo de estrogênio limpo, que contém na semente de linhaça. E como mulher, você precisa ter estrogênio, a questão não é cortar o estrogênio, mas decompô-lo corretamente.

Para que isso seja totalmente compreendido, primeiro precisamos estabelecer que nem todos os estrogênios são “sujos”, e o que tende a estar alto em mulheres com predominância de estrogênio é o estradiol, também conhecido como E2. Níveis excessivos de E2 têm sido associados ao câncer de mama e de próstata. O método de rotação de sementes não apenas diminui a produção de estradiol, mas também estimula o metabolismo do estradiol em uma direção positiva, gerando uma proporção mais alta do metabólito “limpo”.

A maioria das mulheres com predominância de estrogênio não sofre por causa do excesso de estrogênio, mas porque não estão se decompondo e evacuando esses estrogênios bem o suficiente. A linhaça pode ajudar a mudar o metabolismo do estrogênio de “sujo” para o estrogênio “limpo”.

A única coisa que você deseja remover de sua vida tanto quanto possível são os xenoestrogênios, que são estrogênios sintéticos que imitam o estrogênio, aumentando o seu estrogênio “sujo”. Eles são encontrados em todos os produtos comerciais de cuidados da pele, perfumes e produtos de limpeza.

Os outros benefícios da linhaça são o alto teor de fibras solúveis e insolúveis, essenciais para uma boa evacuação todas as manhãs. Para reverter a dominância do estrogênio, você precisa evacuar todas as toxinas, incluindo os estrogênios metabolizados, regularmente - é por isso que evacuar regularmente é fundamental.

2ª Fase

Na segunda fase do ciclo hormonal, chamada de fase lútea, temos a progesterona como hormônio dominante.

A fase 2 do ciclo das sementes envolve comer uma colher de sopa de sementes de girassol cruas e moídas e uma colher de sopa de sementes de gergelim cruas por dia, desde o dia da ovulação até o dia anterior ao primeiro dia de sua menstruação. A fase 2 também deve durar cerca de duas semanas para a maioria das pessoas.

- **Sementes de Girassol** - são ricas em magnésio e B6 e em vitamina E que também ajuda a aumentar os níveis de progesterona..
- **Sementes de Gergelim** - são ricas em vitaminas que aumentam a fertilidade, como cálcio e ácidos graxos ômega 6 (que auxiliam na produção de progesterona) e zinco. As lignanas do gergelim inibem os níveis de estrogênio “sujo”, controlando assim os níveis na 2 fase do ciclo.



Como fazer:

- 1 Triture sementes de abóbora e linhaça para uma semana.
- 2 Guarde fechado na geladeira para manter o frescor e para que não estrague
- 3 Consuma duas colheres de sopa de sementes por dia. Pode acrescentar em qualquer hora do dia, no café da manhã, no almoço ou até mesmo no jantar. Em cima de saladas, sopas, nos sucos, com iogurte, etc...
- 4 Repita depois de uma semana.
- 5 Troque as sementes no primeiro dia da menstruação.
- 6 Troque as sementes no dia da ovulação.

Perguntas Frequentes:

DEVO DEIXAR DE MOLHO AS SEMENTES?

Não precisa, apenas triture e utilize.

LINHAÇA DOURADA OU MARROM?

Qualquer uma está bom. Ambas contêm perfis nutricionais muito semelhantes e são igualmente eficazes no ciclo de sementes e no metabolismo de estrogênios. Algumas pessoas preferem a linhaça dourada por causa do sabor, mas a linhaça marrom é mais fácil de encontrar. Um lembrete: não compre sementes pré-moídas, também conhecidas como “farinha de linhaça”.

AS SEMENTES DEVEM SER ORGÂNICAS? Sim, tanto quanto possível. Você deseja remover ou reduzir a quantidade de produtos químicos que está colocando no corpo, de qualquer alimento que ingere. Muitos dos fertilizantes e pesticidas contêm xenoestrogênios que podem contribuir para seus problemas de estrogênio-progesterona.

E SE VOCÊ NÃO CONSEGUIR COMER SEMENTES?

Se você for intolerante ou alérgica a sementes, por favor, não consuma as sementes se você sabe que seu corpo as está rejeitando!

QUANTO TEMPO LEVA PARA O MEU CICLO SE NORMALIZAR?

Tudo depende da situação da pessoa. Alguns fatores podem desempenhar um papel: o grau de desequilíbrio hormonal, níveis de estresse, qualidade da dieta, quantidade de inflamação que você experimenta ou seu histórico com pílulas anticoncepcionais. Algumas mulheres passam por grandes mudanças em poucos dias. Outros precisam de 2 a 3 ciclos.

E SE EU NÃO ESTIVER CICLO?

Se você ainda está em seus anos reprodutivos, comece a combinação de sementes de linhaça e abóbora a qualquer momento. Você também pode tentar alinhar seu ciclo com a lua, conforme descrito acima.

E SE EU FOR PRÉ-MENOPAUSA OU MENOPAUSA?

Comece a combinação de semente de semente de linhaça e abóbora a qualquer momento ou com a lua nova, conforme descrito acima. Muitas mulheres nesta fase de suas vidas relataram redução de ondas de calor, suores noturnos e mudanças de humor.



Obrigada :)



PROGRAMA
CONCEBER