



# Alimentación con el *ciclo menstrual*

Por Eli Benítez





¿Para qué?

Para escucharos, para conectar con nuestro cuerpo

*para manifestar*

**Para mirarnos**

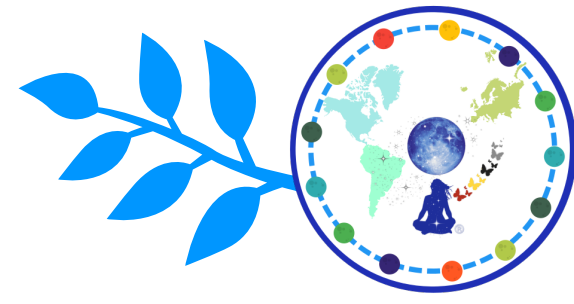
*para restaurarnos*

Para Gestionar nuestro cuerpo

*regresar a la  
naturalidad*

Para recuperar nuestro Ritmo

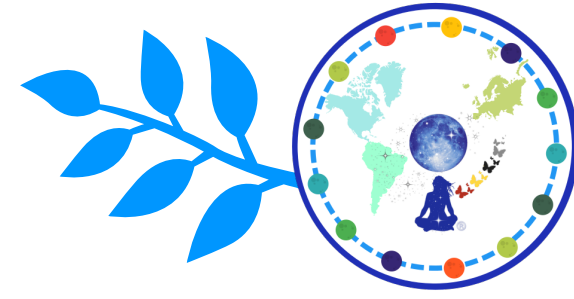




Una energía muy particular emerge naturalmente  
de nosotras cuando nos conectamos con

*nuestro*  
*ritmo*  
y el ciclar de la luna.

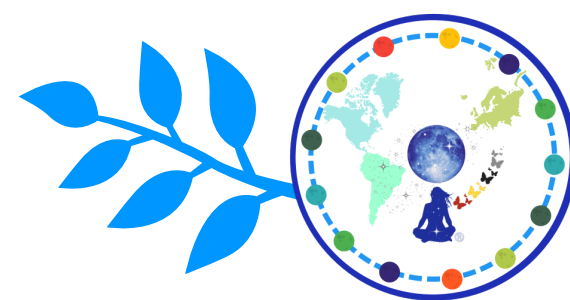




¿Qué es?

*nuestro ritmo*  
**Nuestro ciclar hormonal**  
*ciclo menstrual*

La **Ayurveda** practicada desde el Sagrado Femenino, nos pide encontrar el lugar dentro de nuestro Ser que ya está balanceado, el cual no necesita nada más e iniciar el proceso de *reconocimiento* desde ahí.



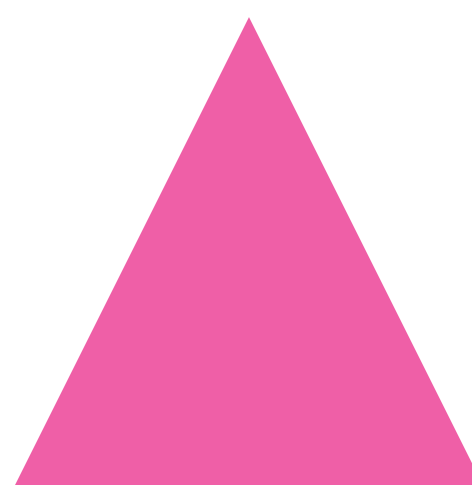
La palabra **Ayurveda** proviene de dos palabras sánscritas:

**Ayur** que significa *vida*

**Veda** que significa *conocimiento  
ciencia.*

*saber vivir*

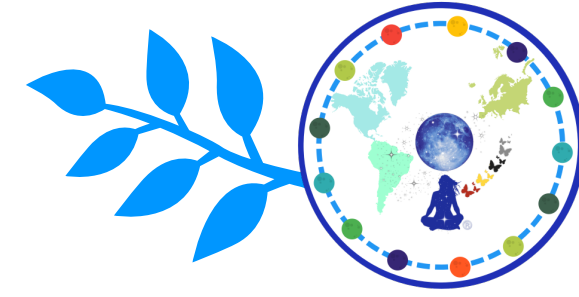
para vivir en armonía con el universo (astros) para lograr una salud óptima



Mente (emociones)

Cuerpo

Alma (consciencia)

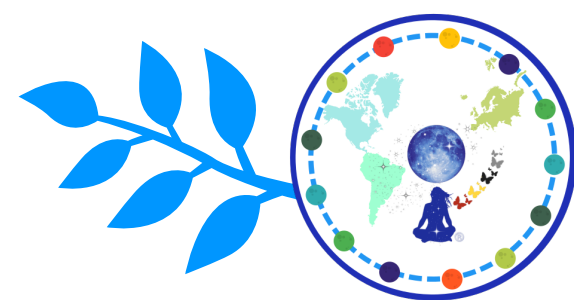


¿Cómo conectar con?  
*nuestro ritmo*  
A través de la Alimentación

**Observando, ajustando, creando**

**HABITOS** = *RITMO*

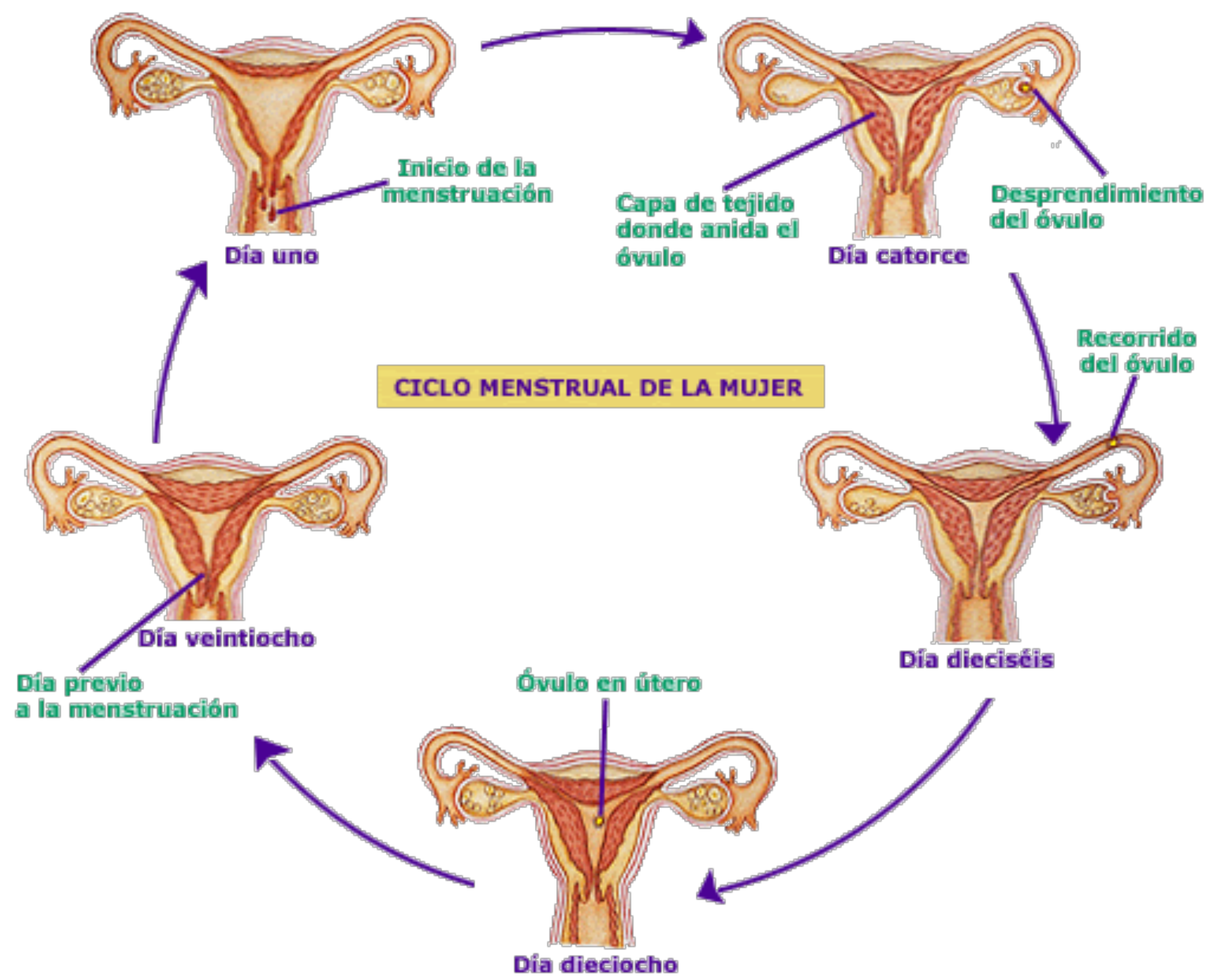
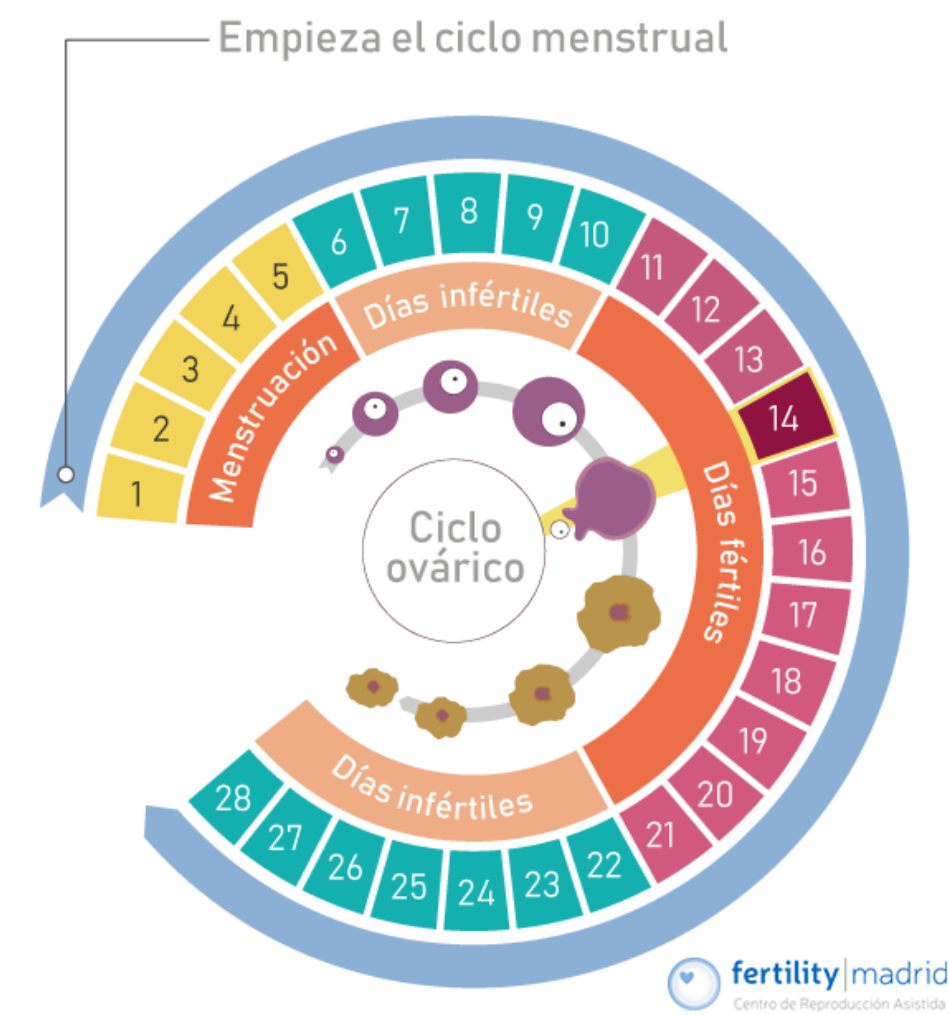
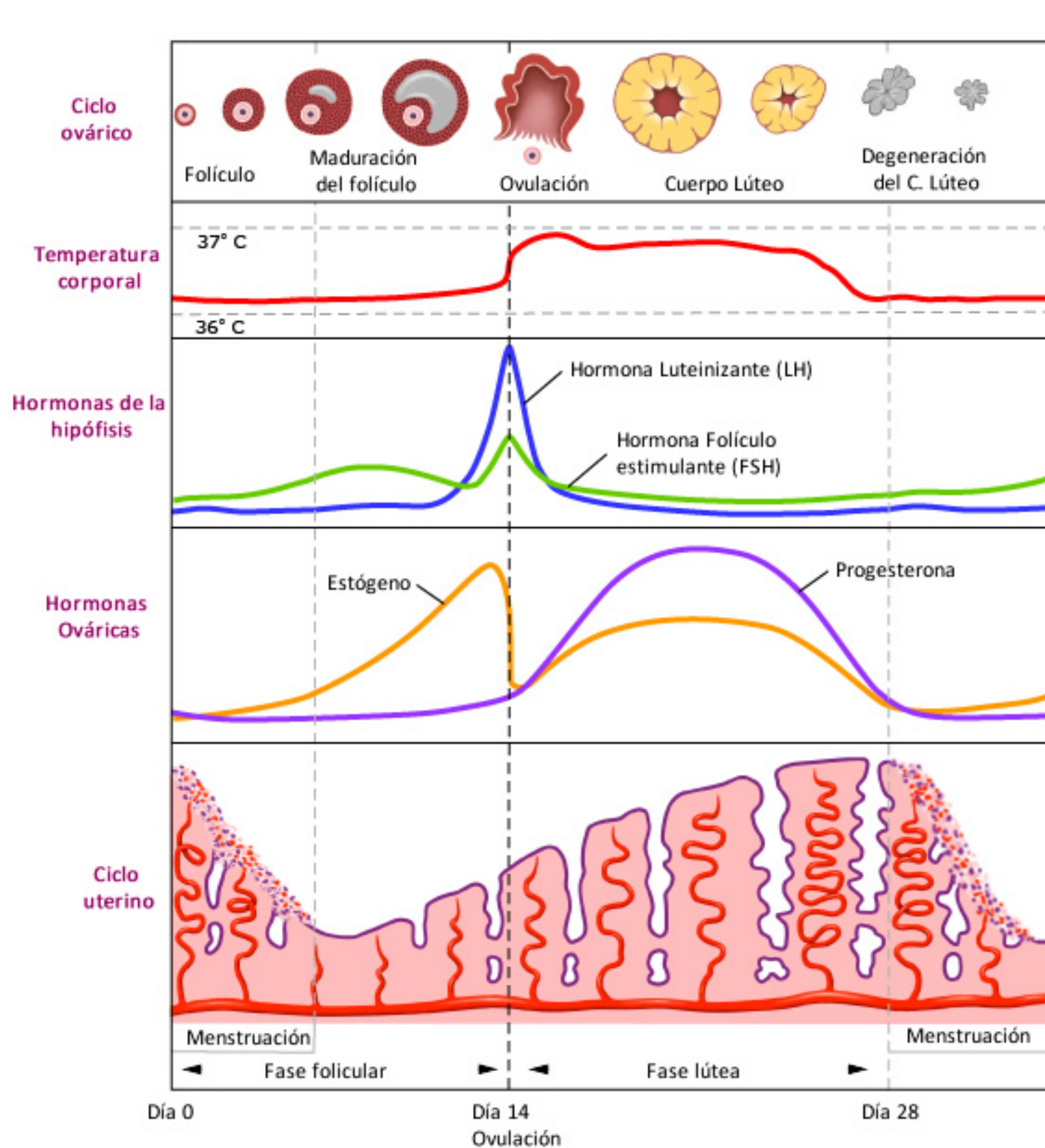
*escucha  
de nuestra sabiduría  
interna*



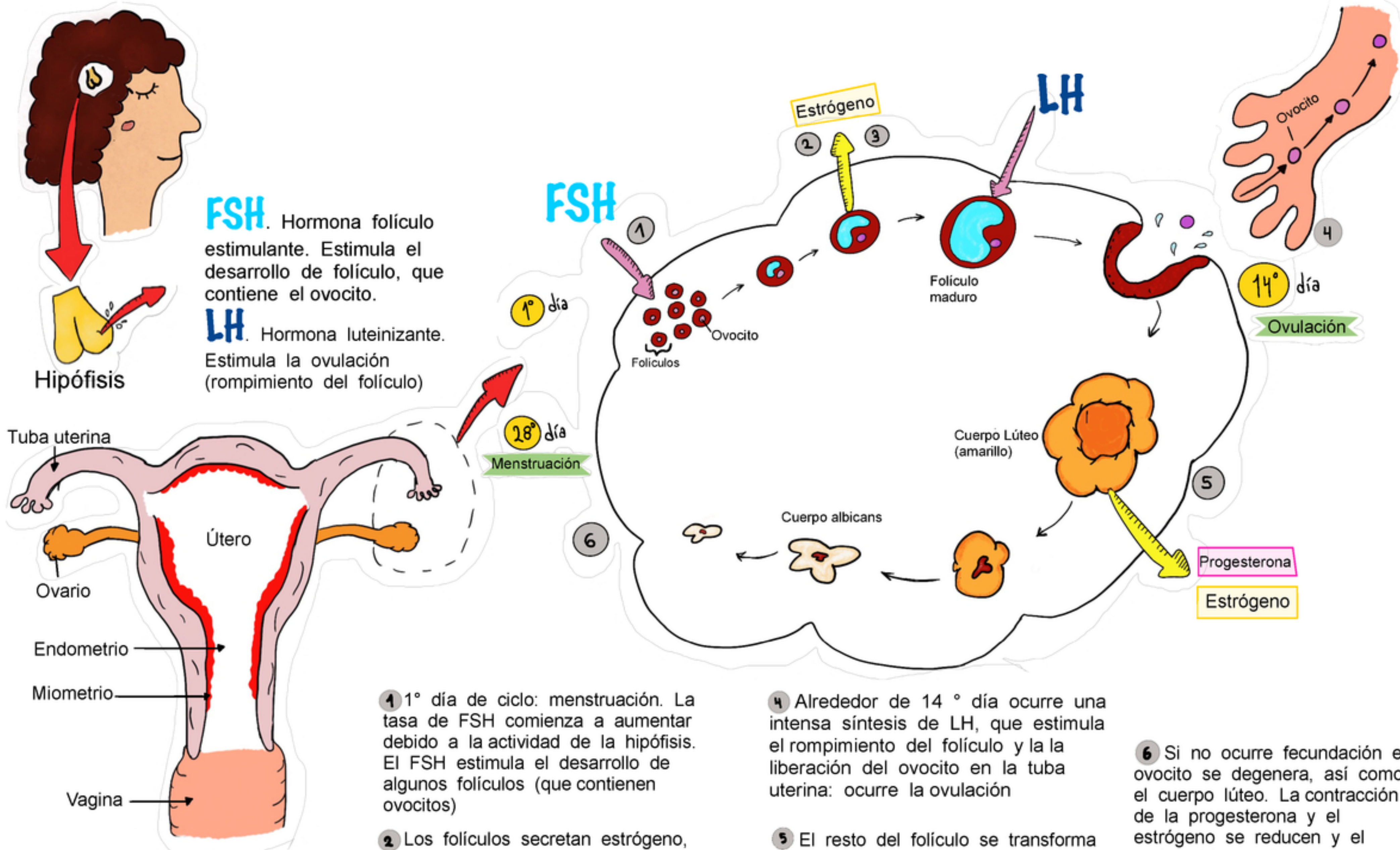
Iniciemos

*recordando*  
*reconociendo*

**el ciclo menstrual**



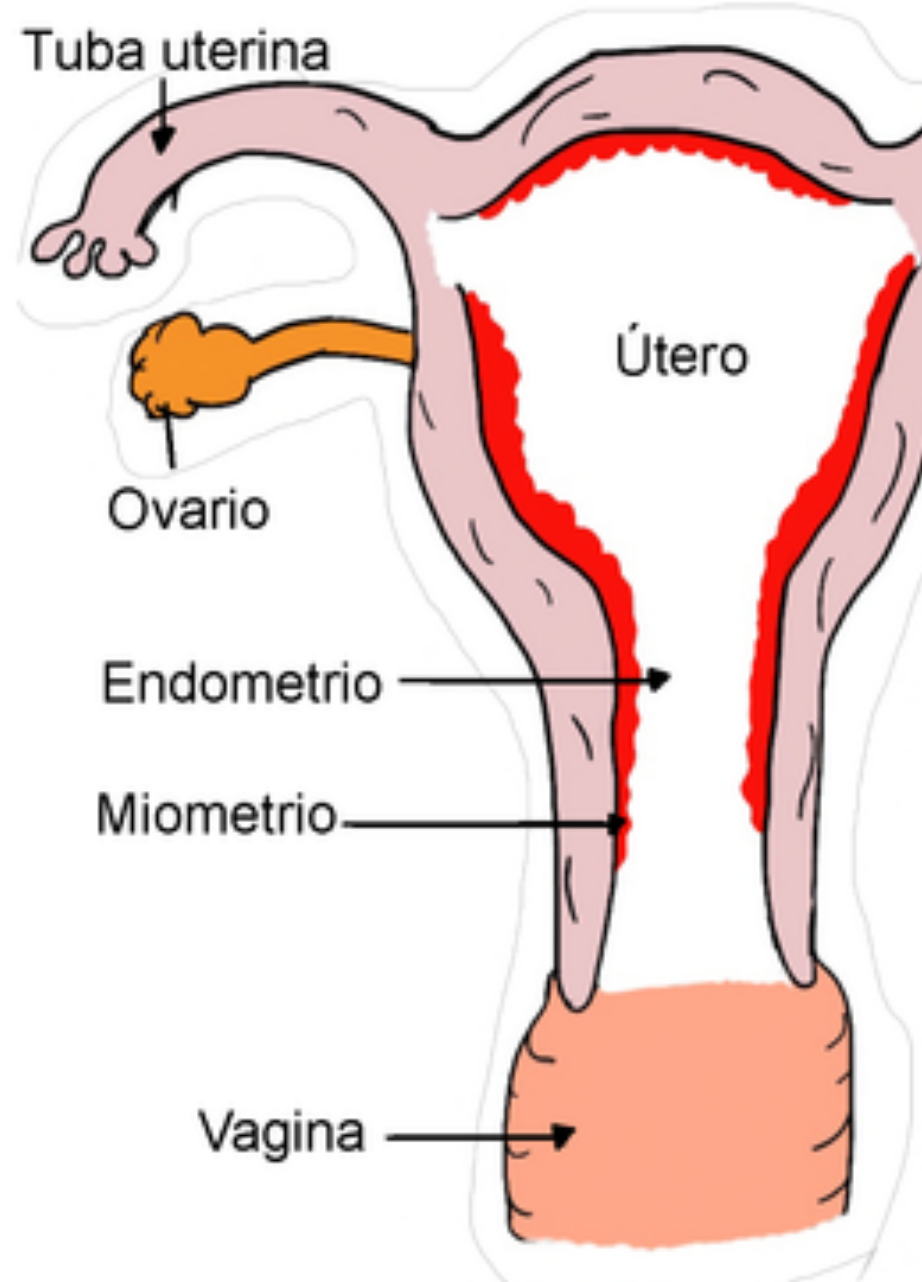




**FSH.** Hormona folículo estimulante. Estimula el desarrollo de folículo, que contiene el ovocito.

**LH.** Hormona luteinizante. Estimula la ovulación (rompimiento del folículo)

Hipófisis



**1** 1° día de ciclo: menstruación. La tasa de FSH comienza a aumentar debido a la actividad de la hipófisis. El FSH estimula el desarrollo de algunos folículos (que contienen ovocitos)

**2** Los folículos secretan estrógeno, que conduce a la recomposición del endometrio, que se está descamando.

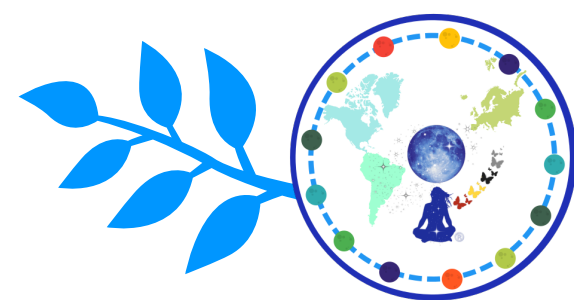
**3** Por feedback, el estrógeno reduce la liberación de FSH.

**4** Alrededor de 14 ° día ocurre una intensa síntesis de LH, que estimula el rompimiento del folículo y la liberación del ovocito en la tuba uterina: ocurre la ovulación

**5** El resto del folículo se transforma en cuerpo lúteo, el cual secreta progesterona y estrógeno. La progesterona espesa aún más el endometrio. LH es inhibido por las hormonas ováricas.

**6** Si no ocurre fecundación el ovocito se degenera, así como el cuerpo lúteo. La contracción de la progesterona y el estrógeno se reducen y el endometrio se descama: menstruación.

*Libber Vásquez*



Una mirada de lo que sucede  
*energéticamente*

**Ritmo Lunar** *ritmo menstrual*

### Cuarto Creciente

Damos energía a lo que deseamos manifestar

Mayor presencia de agua

### Luna Llena

Celebramos lo manifestado.

Completud y plenitud

Mayor presencia de tierra

### Cuarto Menguante

Finalizamos

Evaluamos

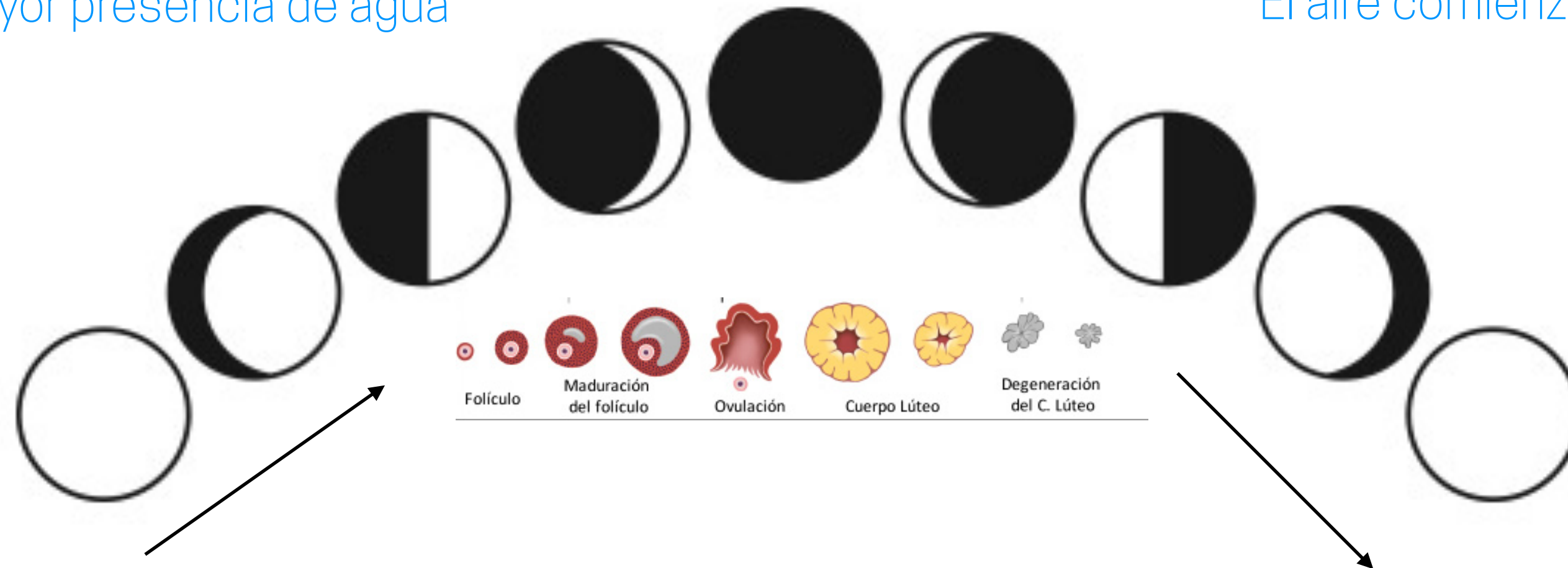
Transformamos

El aire comienza a elevarse

### Luna Nueva

Conectamos con lo que deseamos manifestar

Presencia de aire (pensamiento)



### Luna Negra

Limpieza  
Sahumamos y limpiamos

Pico de aire (pensamiento)

1ra semana

## Menstruación

*el flujo escarlata*

Ease&flow

**Sabia**

Fase Reflexiva

Descanso

Los estrógenos (una fuerza)

comienzan a elevarse

El área encendida es la

Hipófisis con la FSH



Mayor Intuición

2da semana

## Folicular (Pre-Ovulación)

*la energía de los estrógenos*

**Joven**

Feel Good

Pico de serotonina

Fase Dinámica

Sensación de puedo con todo

Los estrógenos en su mayor pico

Se comienza a reconstruir el

Endometrio

3ra semana

## Ovulatoria

*fertilidad*

**Madre**

**Creadora**

Magnetism

Fase Expresiva

Se libera el ovocito, hay una

completa apertura

Se espesa el endometrio

Se incrementa la sensación de un

lugar seguro.

4ta semana

## Lutea (Pre-Menstrual)

*la luna silenciosa*

**Maga**

Transformación

Fase Creadora

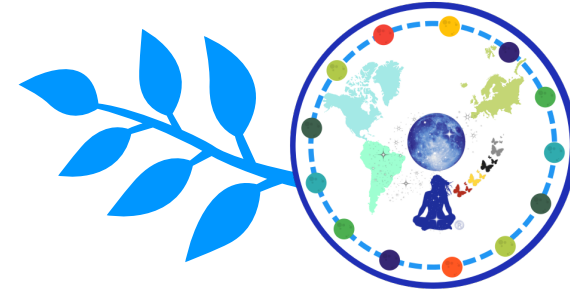
El ovocito se desintegra

El endometrio se comienza a

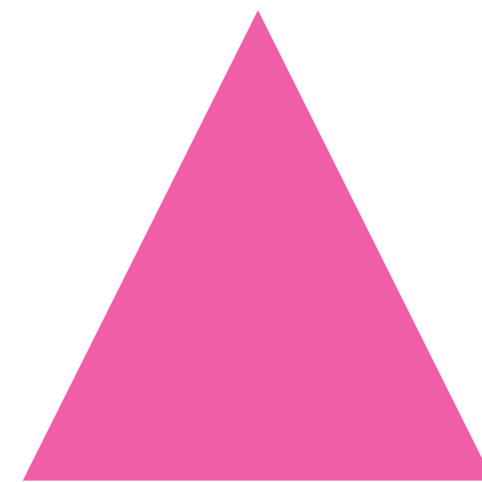
Desprender

Estrógenos y Progesterona

Descienden.



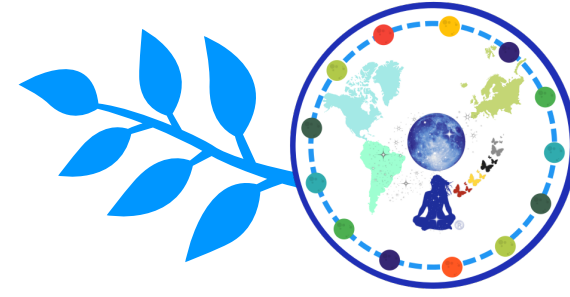
Ahora, ¿cómo apoyamos este ritmo?  
*holísticamente*



Mente (emociones)

Cuerpo

Alma (consciencia)



## Fase Menstrual

# descansa y recupérate

Día 1 a 6 del ciclo

Intuición, revisión ¿qué deseo manifestar?

Necesidades Intuitivas, reponer nutrientes

Los estrógenos necesitan fuerza y necesitamos contra restar el aire

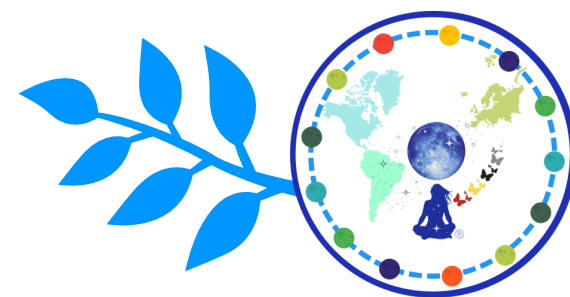
- Comidas calientes, especiadas, sopas, guiso, nada crudo ni frío.
- Granos: Arroz Basmati o Salvaje, Avena cocida/remojada por la noche.
- Vegetales: **TIERRA** Papa dulce, betabel, brócoli, zanahoria, hoja verde, Hongos, perejil, algas, calabaza.
- Fruta: aguacate, zarzamoras, arándanos, uvas, limón, toronja, sandía, naranja.
- Legumbres: lenteja, frijol mungo, frijol de riñón.
- Nueces y semillas: Nuez de la india, semillas de calabaza y linaza.
- Pescado alto en Omega 3: atún, salmón, sardina.
- Inicio de Suplementación: Complejo B o B12, Magnesio (por las noches), Omega 3.
- Otros: Cacao, canela, Ghee (mantequilla clarificada), cardamomo, te blanco, lavanda, miel de maple, miso, mantequilla de semillas, aceitunas, sal de mar, vinagre, pepinillos, tofu.
- Apoyamos al detox del hígado: No cafeína, no alcohol, no azúcar.

**Meditación** *visualizamos, sembramos ideas*

**Mantra** *libero y me rindo* Ante lo que deseo manifestar

**Ejercicio** movimiento lento y suave, yin yoga, yoga suave, mat pilates y/o caminata de 30 - 60 mins.

## Fase Folicular



# limpieza y apoyo

Día 7 a 14 del ciclo

Energía, manifestación, dinamismo

Mood, libido & energy starts to go up, suben los estrógenos.

Apoyo a la digestión, alimentos ligeros y nutritivos. Aprovechamos el agua

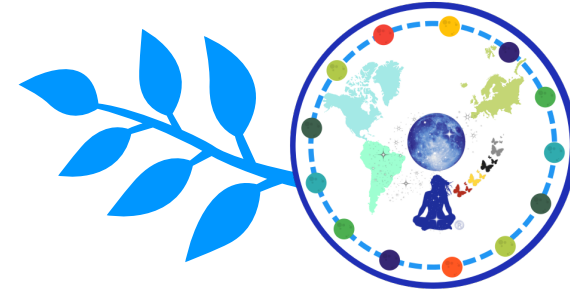
- Granos: Arroz Basmati o Salvaje, Avena cocida/remojada por la noche.
- Vegetales: **LIMPIEZA** alcachofa, brócoli, lechuga, zanahoria, kale, Hongos, perejil, ejotes, calabaza.
- Fruta: aguacate, zarzamoras, arándanos, uvas, limón, toronja, sandía, naranja, cerezas.
- Legumbres: lenteja, ejotes, frijol mungo, frijol de riñón.
- Nueces y semillas: Nuez de la india, semillas de calabaza y linaza.
- Pescado alto en Omega 3: atún, salmón, sardina.
- Pollo y huevo orgánico
- Continua Suplementación: Complejo B o B12, Magnesio (por las noches), Omega 3, Probióticos.
- Otros: Jengibre, Cúrcuma, Fermentados (chucrut) Ghee, cardamomo, te verde, miel de maple, miso, mantequilla de nueces, aceitunas, sal de mar, vinagre, pepinillos, tofu, aceite de oliva, caldos de hueso.
- Seguimos apoyando al hígado: Café descafeinado, no alcohol, no azúcar.

**Meditación** *de centramiento*

**Mantra** *me siento inspirada por...* Apoyo a lo que deseo manifestar

**Ejercicio** Cardio, mayor energía. Escuchar podcasts, videos inspiradores, tiempo de aprender cosas nuevas.

## Fase Ovulatoria



# energía y comunicación

Día 14 a 18 del ciclo

Colaborar y Socializar

We have the most energy. We don't need that much support.

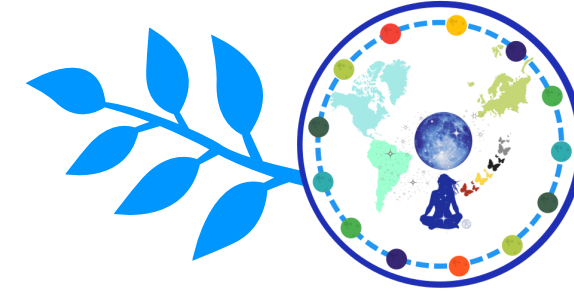
Pico de energía, apoyo al cuerpo para encontrar balance.

- Cooling foods, crudos, apoyamos progesterona.
- Granos: Amaranto, Arroz Basmati, Quinoa
- Vegetales: **FRESCO Y LIGERO** germinados, espárragos, coles de Bruselas, coliflor, apio, cilantro, pepino, berenjena, ajo, pimientos, cebolla, acelga, espinaca, tomate, cambray, cebollín.
- Fruta: manzana, duraznos, coco, dátil, higo, guayaba, pasas, frambuesa, fresa, melón.
- Legumbres: garbanzos, frijol.
- Nueces y semillas: almendras, pistaches, piñones, ajonjolí, semillas de girasol.
- Pescado: algas, atún y pescado blanco
- Suplementación: Probióticos, espirulina.
- Otros: Aloe, Ashwagandha, Jengibre, cúrcuma, te menta, hiervabuena, miel cruda, caldos de hueso, alcohol, café.
- Mucha hidratación.

**Meditación** *en movimiento, círculo de mujeres*

**Mantra** *soy la reina del universo* Conectar con el fuego interno

**Ejercicio** Cardio, Hit training. Los mejores días para socializar, trabajar ideas, conectar con amigos, colaborar en proyectos, salir a bailar.



## Fase Lutea

*reconstruyendo*

Día 19 a 28 del ciclo

Completar, nutrir, atender.

JOY foods, auto placer. Time to treat yourself.

*Hay desintegración y disminuyen las hormonas, tiempo de mayor apoyo emocional*

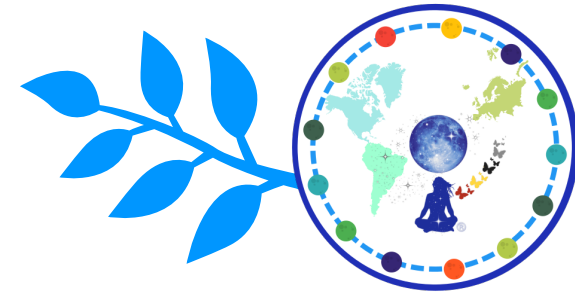
- Soul Food, vegetales a medio cocer
- Granos: Amaranto, Arroz Basmati, Quinoa, Mijo
- Vegetales: Col, rábano, camote, berros, germinados, espárragos, coles de Bruselas, coliflor, apio, cilantro, pepino, berenjena, ajo, pimientos, cebolla, acelga, espinaca, tomate, cambray, cebollín.
- Fruta: manzana, duraznos, coco, datil, higo, guayaba, pasas, frambuesa, fresa, melón, pera
- Legumbres: garbanzos, frijol.
- Nueces y semillas: almendras, pistaches, piñones, ajonjolí, semillas de girasol.
- Pescado: pescado blanco
- Carne: Pavo, res
- Suplementación: espirulina.
- Otros: Cacao, cardamomo, canela, Jengibre, cúrcuma, te menta, hiervabuena, miel cruda, caldos de hueso, alcohol, café.
- Mucha hidratación, electrolitos, suero (agua con limón, miel y sal)

**Meditación** *danza chamánica, estática, mantras de liberación*

**Mantra** *gracias, gracias, gracias* Agradezco por lo recibido y lo liberado

**Ejercicio** Natación, Cardio. Días de organización y de “get things done”. Celebración de quién eres, preparación y evaluación para el siguiente ciclo



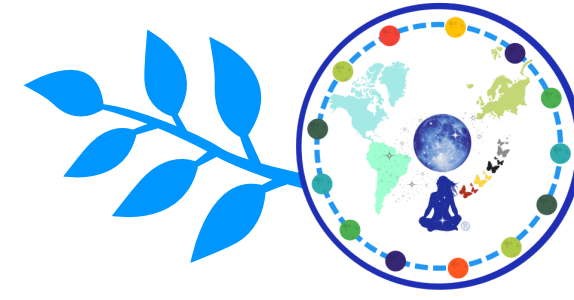


¿cómo apoyamos a las hormonas?

# Seed Cycling

#SeedCycling

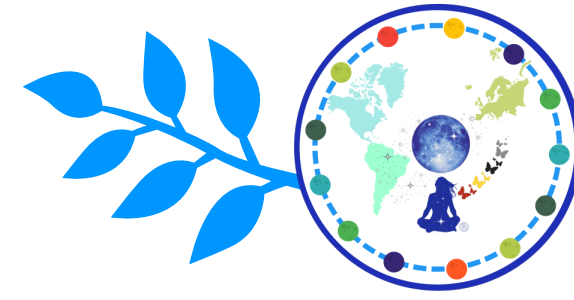




**¡IMPORTANTE!**

Aunque somos cíclicas como la Luna  
*no te olvides del sol*

Recuperar nuestro Ritmo es recuperar la sincronía con nuestro cuerpo, con el  
**SOL** Y con la *luna*



**HABITOS** = *RITMO*

**Despertar con el Sol**

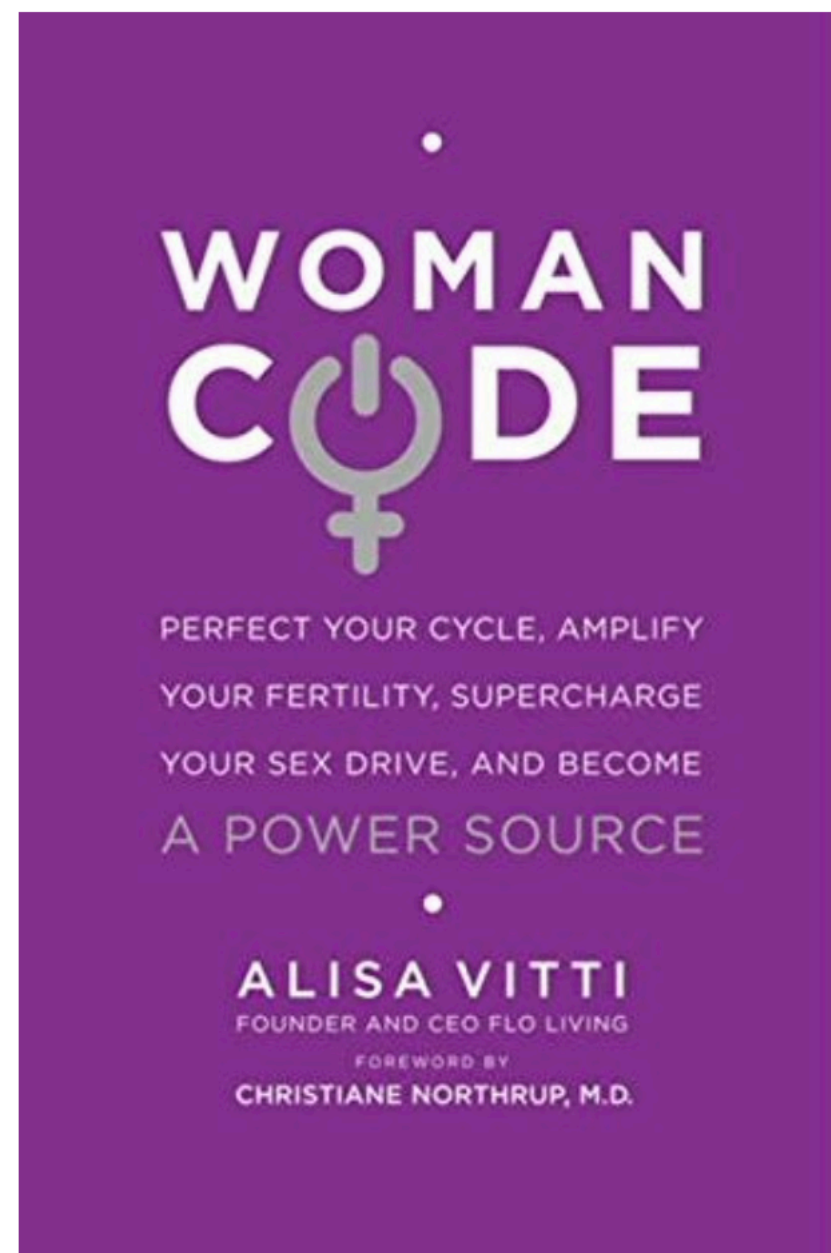
Desayunar , Comer, Cenar  
Bajar el ritmo mientras el Sol descende  
Dormir y Descansar  
Ejercitate

*Journaling*  
*Registrar mi ciclo*  
*Realizar actividades con*  
*Justos y sanos límites*



# Lecturas Recomendadas

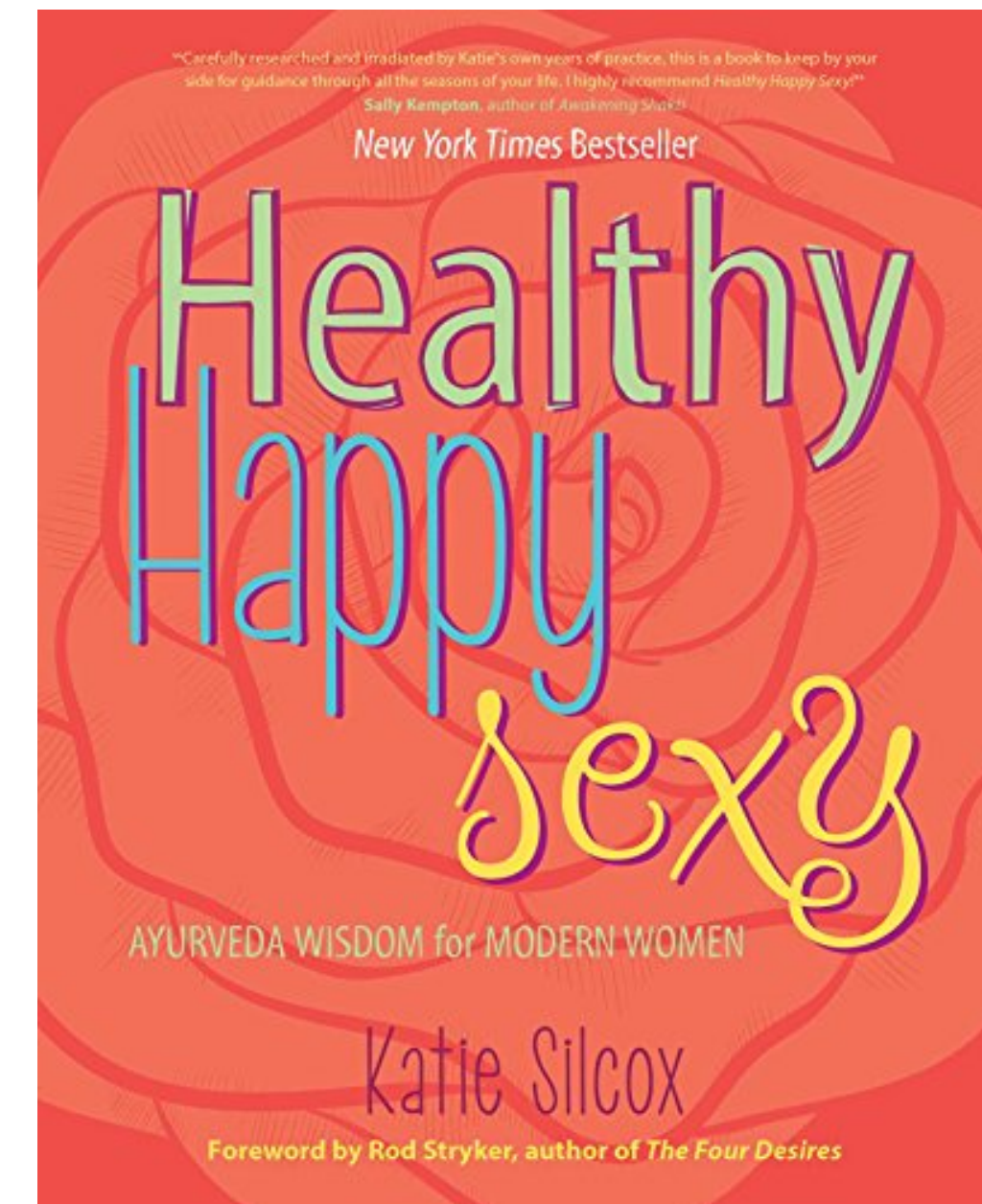
love resources



Libro Woman Code:  
Perfect Your Cycle,  
Amplify Your Fertility  
Por Alisa Vitti



Las 4 fases de la luna roja.  
Cómo sacar el mejor partido a  
cada fase de tu ciclo menstrual  
Por Miranda Gray



Healthy Happy Sexy:  
Ayurveda Wisdom for  
Modern Women  
Por Katie Silcox



# Que encuentres la *felicidad y armonía* En tu propio Ritmo



¡Gracias!

Eli Benítez. Terapeuta Psico-corporal y Coach de Bien-estar Ayurvédico desde la mirada del Sagrado Femenino

Todo el material, incluyendo imágenes y texto son mostrados con fines educativos e informativos, esta prohibida su replica.