

GUÍA

CONECTANDO CON NUESTRO CICLO



Nerea Etxepare Miguel



El **ciclo menstrual** es una **expresión del equilibrio hormonal y metabólico** en el cuerpo de la mujer. Cada fase afecta no solo la fertilidad, sino también la energía, el estado emocional, la piel, la digestión...Adaptar la alimentación, el ejercicio y los hábitos diarios a cada etapa del ciclo permite **optimizar la salud y prevenir desequilibrios**.

Esta guía te llevará por un recorrido detallado de cada fase, explicando **cómo influyen en el cuerpo y las emociones**, y cómo puedes aprovechar ese conocimiento para vivir en armonía con tu ciclo menstrual.

FASES DEL CICLO MENSTRUAL Y SU IMPACTO EN EL CUERPO:

1. Fase Menstrual (Día 1-5 aprox.): Renovación y Descanso

La **menstruación** marca el inicio del ciclo y es el momento en **el que el cuerpo elimina el revestimiento del útero** que se había preparado para un posible embarazo. Esto ocurre porque los **niveles de progesterona y estrógenos caen** abruptamente, se dilatan los vasos sanguíneos del endometrio y comienza el sangrado.

A **nivel emocional**, esta fase suele traer sensaciones de **introspección, fatiga y una mayor necesidad de descanso**. La energía está en su punto más bajo, y es fundamental escuchar al cuerpo en este momento.

Alimentación recomendada:

- **Hierro y vitamina C:** Alimentos rico en hierro son necesarios para repones el hierro perdido con la menstruación, evitando la fatiga y mejorando la oxigenación del cuerpo. La vitamina C favorece la absorción del hierro vegetal, por lo que combinar cítricos con hojas verdes es una gran estrategia.
- **Grasas saludables:** El aguacate, los frutos secos y el aceite de oliva proporcionan energía de calidad, estabilizan el azúcar en sangre y ayudan a la producción de hormonas.
- **Alimentos antiinflamatorios:** como el jengibre, la cúrcuma, la canela....

Ejercicio:

Actividad suave: yoga restaurativo, caminatas, estiramientos. Es un momento ideal para movimientos que promuevan la relajación y la recuperación.

2. Fase Folicular (Día 6-14): Energía y Crecimiento

Tras la menstruación, **el cuerpo comienza a prepararse nuevamente para la ovulación**. Los **niveles de estrógenos empiezan a aumentar**, promoviendo el crecimiento del folículo ovárico y **estimulando la producción de serotonina**. Esto se traduce en un **aumento de energía, mejor humor y mayor claridad mental**.

Este es un momento en el que nos sentimos más sociables, creativas y motivadas. Es ideal para planificar proyectos, aprender nuevas habilidades y realizar actividades que requieran **mayor concentración y esfuerzo**.

Alimentación recomendada:

- **Proteínas y carbohidratos complejos:** La proteína de calidad apoya el crecimiento folicular. Los carbohidratos complejos, como los cereales integrales y las legumbres, mantienen estables los niveles de azúcar en sangre y previenen bajones energéticos.
- **Alimentos ricos en antioxidantes:** Protegen las células del estrés oxidativo y favorecen una buena salud ovárica, ayudando a la ovulación y previniendo inflamaciones.
- **Semillas de lino y calabaza:** Estas semillas aportan ácidos grasos esenciales y fitoestrógenos naturales, que equilibran los niveles hormonales y favorecen la fertilidad.

Ejercicio:

Es el mejor momento para **entrenamientos de fuerza** y deportes de **resistencia**, ya que la energía y la recuperación muscular están en su punto más alto.

3. Fase Ovulatoria (Día 15-17): Vitalidad y Expansión

La **ovulación** es el punto culminante del ciclo menstrual. Se produce un **pico de estrógenos y testosterona**, lo que provoca una **sensación de vitalidad, confianza y atracción**. Físicamente, el **cuerpo está en su estado más fuerte** y activo, y emocionalmente **nos sentimos más seguras**, extrovertidas y motivadas.

Alimentación recomendada:

- **Vitaminas B y magnesio:** Apoyan la producción hormonal y reducen la sensación de estrés.
- **Omega-3 para equilibrio hormonal:** Contribuyen a reducir la inflamación y apoyar la fertilidad, además de beneficiar la piel y la función cognitiva.
- **Crucíferas para detoxificación:** El brócoli, la col rizada, los rábanos... contienen compuestos que ayudan al hígado a eliminar el exceso de estrógenos, previniendo el acné hormonal y la inflamación.

Ejercicio:

Es el mejor momento para **entrenamientos de alto rendimiento y cardio intenso**.

4. Fase Lútea (Día 18-28): Regulación y Preparación

Tras la ovulación, los **niveles de progesterona** aumentan para preparar el cuerpo para un posible embarazo. Si no ocurre la fecundación, estos niveles **comienzan a disminuir**, lo que puede generar **cambios en el estado de ánimo, mayor sensibilidad emocional y fatiga**.

Es común sentir **más hambre, antojos por carbohidratos y necesidad de descanso**. Es importante cuidar la alimentación y el estrés en esta fase para evitar síntomas premenstruales severos.

Alimentación recomendada:

- **Magnesio y vitamina B6 para relajar el sistema nervioso:** Ayuda a reducir la ansiedad, mejorar el sueño y disminuir los síntomas premenstruales como la irritabilidad y los calambres.
- **Alimentos que estabilizan la glucosa:** Legumbres, arroz integral y batata evitan picos de azúcar en sangre, reduciendo los antojos y manteniendo la energía estable.
- **Alimentos ricos en triptófano:** Favorecen la producción de serotonina y reducen los cambios de humor.
- **Infusiones relajantes:** La melisa y la manzanilla tienen propiedades calmantes que ayudan a mejorar el sueño y reducir la tensión emocional.

Ejercicio:

Priorizar **actividades suaves** como yoga, caminatas y ejercicios de movilidad.



IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN EL CICLO MENSTRUAL

Mantener una correcta hidratación es clave en cada fase del ciclo menstrual. Se recomienda consumir agua pura, infusiones y caldos naturales para garantizar un buen equilibrio hídrico.

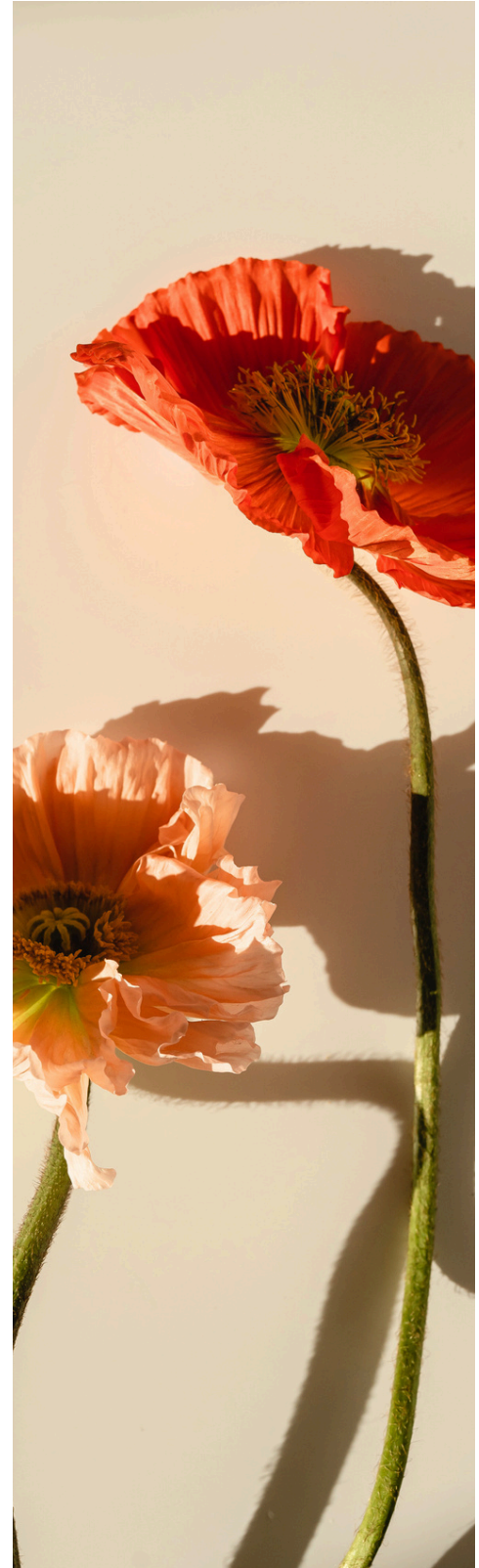
- ✓ **Durante la menstruación,** ayuda a prevenir la retención de líquidos y favorece la eliminación de toxinas.
- ✓ **En la fase folicular,** mantiene la hidratación celular óptima para la regeneración de tejidos.
- ✓ **En la ovulación,** apoya la producción de moco cervical,
- ✓ **En la fase lútea,** ayuda a reducir la hinchazón y la fatiga.



PEQUEÑOS PLACERES PARA ACOMPAÑAR TU FASE MENSTRUAL:

Durante la menstruación, reconectar con el autocuidado puede marcar una gran diferencia en cómo nos sentimos. Algunos aliados que pueden acompañarte en esta fase son:

- **Cacao puro con bebida vegetal y canela:** un reconfortante regulador del sistema nervioso y fuente natural de magnesio.
- **Infusión de melisa o manzanilla:** para relajar el cuerpo y mejorar la calidad del sueño.
- **Caldos caseros y sopas ligeras:** aportan minerales esenciales y favorecen la digestión en estos días de menor energía.
- **Baños de agua tibia con sales de Epsom:** alivian la tensión muscular y promueven la relajación.
- **Aromaterapia con lavanda o geranio:** ayudan a equilibrar las emociones y reducir la ansiedad.



Este ciclo natural nos brinda la oportunidad de sincronizarnos con nuestro cuerpo y aprovechar cada fase para optimizar la salud, la energía y el bienestar emocional. Escuchar y honrar nuestro ciclo es una poderosa forma de autocuidado y conexión con nuestra naturaleza femenina.

Nerea Etxepare Miguel.
Naturopata y Coach nutricional.



www.nereaetxepare.com



[nem.naturopatia](https://www.instagram.com/nem.naturopatia)



nerea.etxepare@gmail.com

