

Cedida



Essas sementes guardam nutrientes indicados para cada um dos períodos em que são utilizadas

DA REDAÇÃO

Você já ouviu falar no ciclo das sementes? Essa é uma sinergia alimentar que ajuda a regular os hormônios e diminuir os efeitos da Tensão Pré-Menstrual no nosso corpo. Dados do Ministério da Saúde mostram que 80% das mulheres sofrem com a TPM, e que esses sintomas estão diretamente ligados com a produção dos hormô-

O ciclo das sementes para regulação hormonal e alívio da TPM

nios femininos: o estrogênio e a progesterona. De acordo com a nutricionista e pesquisadora Aline Quissak, os sintomas vão variar de mulher para mulher, mas esse protocolo natural ajudará na regulação hormonal e, consequentemente, nos desagradáveis sintomas.

O ciclo das sementes consiste no rodízio de quatro delas: a linhaça, a semente de abóbora sem casca, a semente de girassol sem casca e o gergelim. Você pode torrâ-las em uma panela antiaderente ou no forno e guardar em potes bem fechados. Não se mistura as 4 sementes, já que cada uma tem um papel em um período do ciclo. A primeira fase do seu ciclo hormonal é a fase folicular, que começa no primeiro dia da menstruação e vai até a o 14 dia (se você tem um ciclo de 28 dias).

Nesta fase, a especialista aconselha a consumir diariamente 1 colher de sopa de semente de linhaça (na menopausa trocar por chia) e 1 colher de sopa de semente de abóbora (sem casca). Junto com as sementes, tome chá de folhas de framboesa com hortelã (3 vezes ao dia), e Vitex (chastberry) 500mg todos os dias. "Neste período o hormônio predominante é o estrogênio. Porém, tanto seu excesso quanto sua falta causam sintomas indesejados na mulher. O uso do ciclo das sementes vai ajudar nos dois casos, de falta e excesso, pois atua no seu equilíbrio", elucida a especialista.

A segunda fase é a fase lútea, e começa após a ovula-

ção (quando ela acontece), o que seria aproximadamente no 15 dia do ciclo (se você tem um ciclo de 28 dias). Nesta fase, você deve consumir diariamente 1 colher de sopa de semente de girassol (sem casca) e 1 colher de sopa de gergelim. "O objetivo desta fase é estimular e manter a produção natural de progesterona. A progesterona é quem mantém a camada do útero para uma possível fecundação. Quando isso não acontece, ela cai e promove a menstruação. O que poucos sabem é que a progesterona é essencial para regular o humor, memória, ansiedade, inchaço, gasto calórico, tireoide e o excesso de estrogênio. A progesterona também tem uma função de relaxante muscular, por isso seus níveis adequados reduzem cólicas menstruais e melhoram o funcionamento do intestino", complementa.

Outra dica da nutricionista é inserir na sua dieta alimentos ricos em ferro, lisina e vitamina C, como o espinafre cozido, lentilha e limão, e alimentos com propriedades imunológicas, como a spirulina, o gengibre, frutas cítricas, e o alho. Ingerir, também, alimentos que amenizam a questão hormonal, como a camomila, e alimentos de fácil digestão, como o gengibre. Também vale priorizar os alimentos quentinhos, cozidos ou refogados.

POR QUE O CICLO DAS SEMENTES FUNCIONA?

Essas sementes guardam nutrientes indicados para cada

um dos períodos em que são utilizadas. Por isso, é simples e eficiente. As sementes de linhaça têm alto nível de um nutriente chamado lignina, um fito hormônio, que se liga nos receptores de estrogênio, regulando seu excesso ou falta. Sua ação secundária é sobre as bactérias do intestino, que convertem a lignina em entero lactona, uma substância que bloqueia os receptores de estrogênio, impedindo o excesso de seu estímulo.

As sementes de abóbora têm um alto teor de zinco, mineral importante para formação de hormônios e prevenção da conversão de estradiol em estrona, esse último sendo uma forma de estrogênio mais indesejada. semente de girassol é rica em selênio e ácido linoleico, ela auxilia na manutenção dos níveis adequados de progesterona após a ovulação, mantendo a fase lútea por tempo adequado. O gergelim é rico em cálcio e tem efeito anti-inflamatório, o que ameniza as dores da menstruação. Ele também possui pequena quantidade de lignina, o que auxilia na modulação de estrogênio, já preparando para início do novo ciclo.

POR QUANTO TEMPO DEVO FAZER O CICLO DAS SEMENTES?

O indicado é fazer por pelo menos 3 meses, para observar resultados consistentes, apesar de muitas mulheres relatarem melhora dos sintomas antes disso. Não há contraindicações no uso contínuo. Em alguns casos, alguns ajustes precisam ser feitos, como aumentar a quantidade de uma semente e reduzir de outra. "Só recomendo pausa durante a gestação. As contraindicações são somente para aquelas que têm alergia a alguma das sementes ou não se sentem bem ao consumi-las. Nesses casos, alguns ajustes podem ser necessários", finaliza Aline

Loterias



Acumulou - Concurso 2430

19 26 39 45 46 56



Acumulou - Concurso 5708

08 22 45 53 71



Acumulou - Concurso 2300

1ª SORTEIO
02 07 20 29 30 40
2ª SORTEIO
07 09 23 27 28 38



Acumulou - Concurso 1715

09 11 16 51 69 70 72



Acumulou - Concurso 2238

04 05 08 11 17 21 27
30 32 33 54 60 61 63
67 70 80 93 96 99

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 23

Dia do Engenheiro Eletricista
Dia Nacional de Combate ao Câncer Infanto-Juvenil

FELIZ ANIVERSÁRIO

DIA 23

ANISIO MARTINS
FABIANA B. ZACARIAS
GEANCARLO TAKAO NAKAJIMA
GRASIELE TROIANO
IRENE BAZZO FABRICIO
JEAN RICARDO DOS SANTOS
LEANDRO ROSSI