



Cambia
tu dieta,
transforma
tu vida...
lo mejor está
por llegar

EQUILIBRA TUS HORMONAS

MARJOLEIN DUBBERS

SIRIO

La información contenida en este libro se basa en las investigaciones y experiencias personales y profesionales del autor y no debe utilizarse como sustituto de una consulta médica. Cualquier intento de diagnóstico o tratamiento deberá realizarse bajo la dirección de un profesional de la salud.

La editorial no aboga por el uso de ningún protocolo de salud en particular, pero cree que la información contenida en este libro debe estar a disposición del público. La editorial y el autor no se hacen responsables de cualquier reacción adversa o consecuencia producidas como resultado de la puesta en práctica de las sugerencias, fórmulas o procedimientos expuestos en este libro. En caso de que el lector tenga alguna pregunta relacionada con la idoneidad de alguno de los procedimientos o tratamientos mencionados, tanto el autor como la editorial recomiendan encarecidamente consultar con un profesional de la salud.

Título original: HET ENERGIEKE VROUWEN VOEDINGSKOMPAS

Traducido del inglés por Alicia Sánchez Millet

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación de interior: Toñi F. Castellón © de

© de la edición original

2016, Marjolein Dubbers/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Publicado inicialmente por Kosmos Uitgevers, Países Bajos, en 2016.

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-18000-78-2

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[Cupón de descarga](#)

[Dedicatoria](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[SEÑORA, ¿QUÉ MÁS QUIERE?](#)

[¿OTOÑO? ¿YA?](#)

[UN ESFUERZO TRAS OTRO](#)

[¿MALNUTRIDA? ¿YO?](#)

[LA HISTORIA DE RUTH](#)

[EL EQUILIBRIO HORMONAL A TRAVÉS DE LA DIETA](#)

[CAMBIA TU DIETA, CAMBIA TUS HORMONAS, CAMBIA TU VIDA](#)

[LA LLAVE ESTÁ EN TUS MANOS](#)

[LAS HORMONAS: LA CLAVE PARA LA VITALIDAD Y LA SALUD](#)

[ES VERDAD QUE LAS MUJERES SOMOS DIFERENTES](#)

[¿HAS VISTO UNA HORMONA ALGUNA VEZ?](#)

[Tus hormonas mandan](#)

[Las hormonas son las responsables de tus dolores de cabeza, el brillo de tu pelo, tu memoria y tu felicidad](#)

[LA MAGIA DEL EQUILIBRIO HORMONAL](#)

[LAS MUJERES SOMOS SENSIBLES A LOS CAMBIOS HORMONALES](#)

[La calidad de vida empieza con el equilibrio hormonal](#)

[Tienes más influencia de lo que imaginas](#)

[Tus hormonas se comunican con tu entorno](#)

[Tu entorno no es el ideal para tus hormonas](#)

[La salud de la mujer parece ser más vulnerable](#)

[TU ENTORNO TRASTOCA TU EQUILIBRIO HORMONAL](#)

[La dieta](#)

[Los intentos por adelgazar](#)

[La búsqueda de la juventud y la belleza](#)

[Los productos químicos del hogar](#)

[Los medicamentos](#)

[El estrés](#)

[Poca actividad física](#)

[Un ciclo de sueño disruptivo](#)

[TRABAJA CON TUS HORMONAS](#)

[Tu instinto de supervivencia siempre vencerá a tu fuerza de voluntad](#)

[EL ENTORNO MÁS IMPORTANTE PODRÍA SER TU DIETA](#)

[Cada segundo generamos millones de células nuevas gracias a nuestra dieta](#)

[Tu cuerpo del futuro está en tu plato de hoy](#)

[La comida que pones en tu plato: un punto de partida para el cambio](#)

[EL PROBLEMA NO ES LA MENOPAUSIA](#)

[La menopausia dura solo un día](#)

[Los síntomas de la perimenopausia vienen determinados en gran medida por el lugar en el que vives](#)

[Nunca es demasiado pronto para empezar a tratar la menopausia](#)

[Trastornos de la menopausia: la última llamada de aviso](#)

[RECUERDA ESTO](#)

[SÉ ASTUTA CON TUS HORMONAS](#)

[LAS HORMONAS SON LOS INSTRUMENTOS DE TU ORQUESTA](#)

[Probar cuenta](#)

[ERES ÚNICA, COMO LO ES TU EQUILIBRIO HORMONAL](#)

[¿Qué son las hormonas?](#)

[El equilibrio hormonal está fluyendo constantemente](#)

[REGLAS BÁSICAS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL DINÁMICO](#)

[Producción suficiente de hormonas activas](#)

[Eliminación suficiente de hormonas utilizadas](#)

[Almacenamiento adecuado: las células adiposas son el lugar de almacenamiento más seguro para los estrógenos](#)

[LOS MIEMBROS MÁS IMPORTANTES DEL EQUIPO](#)

[¿Se ha desequilibrado una hormona? Seguro que no está sola](#)

[Pon todo tu cuerpo a lavar](#)

[Los puntos de La brújula nutricional son tu lavadora](#)

[RECUERDA ESTO](#)

[1 ESTRÓGENOS Y PROGESTERONA: UN DELICADO TÁNDEM](#)

[LOS ESTRÓGENOS SON MULTIFUNCIÓN](#)

[INSUFICIENCIA DE ESTRÓGENOS, PRINCIPALMENTE DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA](#)

[Antojos incontrolables de alimentos en el periodo premenstrual](#)

[Insuficiencia de estrógenos prolongada y menopausia](#)

[Los estrógenos previenen las arrugas](#)

[CONSEJOS PARA LA INSUFICIENCIA DE ESTRÓGENOS](#)

[Come semillas de lino recién molidas](#)

[Añádele maca a tu batido](#)

[Evita el gluten y los lácteos en la medida de lo posible](#)

[Date regularmente baños con sales de magnesio](#)

[Disfruta del cacao puro](#)

[EXCESO DE ESTRÓGENOS, PRINCIPALMENTE DEBIDO A DISRUPTORES EXTERNOS](#)

[La dominancia de estrógenos](#)

[Trastornos más comunes provocados por la dominancia de estrógenos](#)

[Las mujeres somos más vulnerables](#)

[Las mujeres de más de cuarenta son especialmente vulnerables](#)

[Los estrógenos garantizan la división celular](#)

[No es fácil eliminar los xenoestrógenos](#)

[Evita los xenoestrógenos y potencia su eliminación](#)

[CONSEJOS PARA EL EXCESO DE ESTRÓGENOS](#)

[Come muchas verduras frescas y germinados](#)

[Come mucha fibra](#)

[Evitemos la carne y los productos lácteos no ecológicos](#)

[Bebe alcohol con precaución](#)

[Reduce tu exposición diaria a los xenoestrógenos](#)

[Bebe agua con limón o con pomelo](#)

INSUFICIENCIA DE PROGESTERONA

La progesterona favorece el descanso y la relajación

Síntomas de la insuficiencia de progesterona

Causa n.º 1: sin óvulo, no hay folículo y, sin este, no hay progesterona

Causa n.º 2: el cortisol roba progesterona

El estrés después de los cuarenta trae problemas

Causa n.º 3: las infecciones por candida consumen progesterona

Tu tiroides necesita progesterona

CONSEJOS PARA LA INSUFICIENCIA DE PROGESTERONA

Toma más vitamina C

Reduce la cafeína y el alcohol

Prueba el sauzgatillo (Vitex agnus castus)

Relájate y descansa mucho

Aplica la brújula nutricional

RECUERDA ESTO

2 INSULINA: HORAS EXTRA

¿QUÉ ES LA INSULINA?

La insulina transporta glucosa a las células

El exceso de glucosa se almacena en las células adiposas

LAS MÚLTIPLES VÍAS QUE CONDUCEN A UN NIVEL ALTO DE GLUCOSA EN LA SANGRE

CUANDO HAY INSULINA EN LA SANGRE, NUESTRO CUERPO NO PUEDE QUEMAR GRASA

¿TE PARECE RARO QUE CUESTE TANTO ADELGAZAR?

Demasiadas subidas y bajadas

Los antojos no son por falta de fuerza de voluntad

La resistencia a la insulina es la precursora de la diabetes

SÍNTOMAS DE RESISTENCIA A LA INSULINA

DIABETES TIPO 2: ¿DEMASIADOS DULCES?

¿Podría la diabetes estar relacionada con las sustancias químicas?

EL EXCESO DE INSULINA PROVOCA UN CAOS HORMONAL

Conclusión: mantén tu nivel de glucosa en la sangre lo más estable posible

¿CÓMO Y DÓNDE SE GENERA LA ENERGÍA EN TU CUERPO?

Las fábricas celulares de energía

CONSEJOS PARA EVITAR EL EXCESO DE INSULINA Y LA RESISTENCIA A LA INSULINA

Come 450 g de verduras al día

Come semillas de cáñamo, quinoa y huevos ecológicos

Toma aceite de pescado, de krill o de algas

Come menos dulce e hidratos de carbono nocivos y añade canela

Procura evitar las bebidas o las comidas en lata o envasadas en cartón

Muévete, preferiblemente por la mañana antes de desayunar

RECUERDA ESTO

3 CORTISOL: DESCONTROLADO

LA SALUD Y EL ESTRÉS NUNCA CAMINAN DE LA MANO

El estrés prolongado y la glándula tiroides

El cortisol roba a la dopamina y a la serotonina

EL ESTRÉS TIENE MUCHAS CARAS OCULTAS

[El estrés puede estar en cualquier parte](#)

[EL ESTRÉS ENGORDA: ASÍ ES COMO FUNCIONA](#)

[LA HORMONA DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS: LA OXITOCINA](#)

[Baja tu estrés con una conversación](#)

[¿Qué te ayuda a relajarte?](#)

[CONSEJOS PARA LA FLUCTUACIÓN DEL CORTISOL](#)

[Haz todo lo posible por mantener estable tu nivel de azúcar en la sangre](#)

[Toma más vitamina c](#)

[Aumenta tu dosis de ácidos grasos omega-3](#)

[Precaución con el café, el chocolate, las bebidas energéticas y el alcohol](#)

[Algunas plantas pueden ayudarte a reducir el cortisol](#)

[Consigue mucha oxitocina](#)

[Respira](#)

[Date un baño con sales de magnesio antes de acostarte](#)

[FATIGA ADRENAL: CUANDO SE PARA EL TREN](#)

[¿Puede el agotamiento adrenal provocar síntomas de la menopausia?](#)

[CONSEJOS PARA EL CORTISOL BAJO](#)

[Toma más vitamina c](#)

[Toma infusiones de regaliz y come pomelo](#)

[Prueba el ashwagandha y la maca](#)

[Come seis veces al día](#)

[Toma un buen complejo vitamínico y de minerales](#)

[No quieras abarcar demasiado durante algún tiempo](#)

[RECUERDA ESTO](#)

[4 Hormonas tiroideas: los análisis no siempre son de fiar](#)

[SÍNTOMAS DEL HIPOTIROIDISMO](#)

[EN LO QUE RESPECTA A LA TIROIDES, LAS PRUEBAS NO SON DE FIAR](#)

[El diagnóstico de los problemas de tiroides en las mujeres](#)

[EL ESTRÉS Y LA TIROIDES HIPOACTIVA](#)

[La tiroides puede ralentizar su funcionamiento para protegerte](#)

[LOS DISRUPTORES HORMONALES Y LA TIROIDES](#)

[Consejos para los síntomas del hipotiroidismo](#)

[Toma más yodo](#)

[Come algunas nueces de brasil todos los días](#)

[Evita el gluten en la medida de lo posible](#)

[Evita las dietas sin hidratos de carbono](#)

[Usa dentífrico sin flúor](#)

[Cuidado con los productos de soja no fermentados](#)

[Reduce el estrés](#)

[RECUERDA ESTO](#)

[5 Leptina y grelina: siéntete llena cuando toca](#)

[¿TIENES SUFICIENTE LEPTINA?](#)

[LA RESISTENCIA A LA LEPTINA: CUANDO TUS CÉLULAS ESTÁN SORDAS AL «YA TENGO BASTANTE»](#)

[Las mujeres padecen más resistencia a la leptina que los hombres](#)

[LA FRUCTOSA O AZÚCAR DE LA FRUTA: PARECE INOCENTE, PERO NO LO ES](#)

[La fruta es cada vez más dulce](#)

[La fructosa ataca al hígado sano](#)

[La fructosa: la vía más rápida hacia el envejecimiento](#)

[La intolerancia a la fructosa puede provocar depresión](#)

[La resistencia a la leptina y la tiroides](#)

[CONSEJOS PARA LA DEFICIENCIA DE LEPTINA Y LA RESISTENCIA A LA LEPTINA](#)

[No comas demasiado](#)

[Come proteínas y grasas saludables para desayunar](#)

[Añade suficientes grasas omega-3](#)

[Come suficiente en las comidas y evita los tentempiés](#)

[Evita las bebidas dulces](#)

[Actívate](#)

[Duerme suficientes horas de calidad](#)

[RECUERDA ESTO](#)

[6El intestino: el centro de tu salud](#)

[«CACA CARA»: MALA NUTRICIÓN EN UNA DIETA SANA](#)

[INTESTINO PERMEABLE: AGUJERITOS ENTRE EL MUNDO EXTERNO Y EL INTERNO](#)

[Cuando las sustancias extrañas invaden la sangre](#)

[El sistema inmunitario en el intestino](#)

[Las principales causas del intestino permeable](#)

[Cómo curar un intestino permeable](#)

[EL INTESTINO ES NUESTRO SEGUNDO CEREBRO](#)

[El intestino influye mucho en el estado de ánimo](#)

[CONSEJOS PARA LA SALUD INTESTINAL](#)

[Come muchas verduras, germinados, hierbas y legumbres](#)

[Come grasas saludables](#)

[Bebe mucha agua, preferiblemente filtrada](#)

[Toma kéfir o come otros alimentos fermentados](#)

[Evita los azúcares y el estrés](#)

[Evita comer demasiada proteína y grasa animal](#)

[Muévete](#)

[RECUERDA ESTO](#)

[7El hígado: el equipo de limpieza indispensable](#)

[CONOCE A TU TRABAJADOR HÍGADO](#)

[Trabajo 1: eliminación de hormonas usadas y otras materias de desecho](#)

[Las sustancias tóxicas son más difíciles de eliminar](#)

[¿CÓMO LE PUEDES FACILITAR LA VIDA A TU HÍGADO?](#)

[Prevenir es mejor que limpiar](#)

[Nutrición, nutrición y nutrición](#)

[CÓMO FUNCIONA LA ELIMINACIÓN DE LOS XENOESTRÓGENOS](#)

[La clorofila](#)

[DIM](#)

[El calcio D-glucarato](#)

[El glutatión](#)

[TU CUERPO NECESITA UNA AMPLIA GAMA DE NUTRIENTES](#)

[CONSEJOS PARA LA SALUD DE TU HÍGADO](#)

[Elige productos no procesados libres de sustancias químicas](#)

[Come una amplia variedad de hortalizas verdes](#)

[Utiliza suplementos verdes](#)

[Come una amplia variedad de productos vegetales](#)

Bebe menos café y alcohol

Busca una alternativa a la píldora

RECUERDA ESTO

¿ESTÁS MALNUTRIDA?

MALNUTRICIÓN EN EL MUNDO OCCIDENTAL

Malnutridas en lo que respecta a nutrientes

Nuestro frenético mundo necesita una nutrición potente

Malnutridas en uno de los países más ricos del mundo

LA MALNUTRICIÓN HA CONDUCIDO A LAS ENFERMEDADES DURANTE SIGLOS

El escorbuto en el mar: ¿falta de ejercicio?

El beriberi de los arrozales: ¿una infección?

¿Por qué la comida no puede ser la cura?

LA NUTRICIÓN ES INFORMACIÓN PARA LAS CÉLULAS

¿Qué información necesita tu cuerpo?

Comemos lo que la naturaleza nos da

Las mujeres siempre hemos sabido instintivamente lo que teníamos que hacer

Una cálida bienvenida

UN CUERPO MALNUTRIDO IMPLORA NUTRIENTES

UN CUERPO MALNUTRIDO NO TIENE GANAS DE ESTAR ACTIVO

UNA DIETA NATURAL TIENE FUERZA VITAL

Los alimentos procesados no tienen fuerza vital

Los productos ecológicos contienen más energía alimentaria

Come tal y como dictaba la naturaleza

RECUERDA ESTO

UN MOMENTO EN LOS LABIOS, ¿PARA SIEMPRE EN LAS CADERAS?

DEJA DE CONTAR CALORÍAS, POR FAVOR

Todas las mujeres somos iguales, ¿verdad?

¿Bistec o chocolate? Los mismos puntos

Un huevo tiene el mismo efecto en tu cuerpo que un panqueque, ¿verdad?

¿QUÉ LE SUCEDE A TU CUERPO CUANDO HACE DIETA?

DIEZ RAZONES POR LAS QUE NO ADELGAZAS A PESAR DE COMER MENOS

Diez razones

Las mujeres adelgazamos en la cocina, no en el gimnasio

TUS HORMONAS DETERMINAN LO QUE HACE TU CUERPO CON LOS NUTRIENTES

RECUERDA ESTO

LA BRÚJULA NUTRICIONAL DE LAS MUJERES REBOSANTES DE ENERGÍA

EL PRINCIPIO BÁSICO

TU CAMINO PERSONAL

No existe el fracaso

Date tiempo

Recupera la comprensión del lenguaje de tu cuerpo

EL PRINCIPIO BÁSICO: NUTRICIÓN SÍ, COMIDA BASURA Y CONTAMINANTES NO

El secreto para cambiar de dieta fácilmente

Come comida real y haz que sea lo más sabrosa posible

¿Puedes disfrutar de la comida «no saludable»?

Evita las calorías vacías y la comida basura todo lo posible

Los contaminantes provocan disrupción hormonal

¿Qué alimentos procesados son buenos?

LOS SIETE PUNTOS DE LA BRÚJULA NUTRICIONAL

RECUERDA ESTO

PUNTO 1: COME Y BEBE LO QUE DA LA NATURALEZA

CONSUME PRODUCTOS DE TEMPORADA

LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS REALMENTE VALEN LA PENA

CONSUME MUCHOS PGA SI QUIERES TENER MUCHAS ARRUGAS

Cómo reducir drásticamente los PGA de tu dieta

CONSERVA SALUDABLE LA COMIDA SANA

Templar es mejor que calentar

Los PGA inhiben la leptina

Evita los alimentos envasados en plástico, cartón, latas y aluminio

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN CUANDO PROCEDE DE UNA INDUSTRIA ALIMENTARIA?

No mires solo los aditivos

La industria alimentaria «limpia las etiquetas»

¿Cómo lo hace la industria alimentaria para que no pares de comer?

ADICCIÓN A LA COMIDA: UN FENÓMENO SUBESTIMADO

La industria alimentaria intenta que te sientas como en el «séptimo cielo»

Sé dueña de tu estómago

AGUA POTABLE LIMPIA: LA PRINCIPAL MEDICINA

Toma ocho vasos de agua al día

La calidad del agua potable

RECUERDA ESTO

PUNTO 2: NO TEMAS A LAS GRASAS SALUDABLES (¡Y CONSÚMELAS!)

¿EXISTE REALMENTE UNA RELACIÓN ENTRE LAS GRASAS Y LA ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR?

LAS GRASAS SALUDABLES SON EL PUNTAL DE NUESTRA SALUD HORMONAL

No, no engordarás por comer grasas saludables

EL COLESTEROL ES EL BOMBERO, NO EL PIRÓMANO

El colesterol te protege

¿QUÉ SON LAS GRASAS SALUDABLES Y LAS NO SALUDABLES?

Grasas muy nocivas: grasas trans y grasas oxidadas

Grasas trans

Grasas oxidadas

Las chicas realmente malas

Grasas saturadas razonablemente saludables

Los ácidos grasos omega-6, saludables con moderación

Las grasas insaturadas saludables: los omega-3 y los omega-9

Has de tomar ALA

El EPA y el DHA: Cómelos o fabrícalos con ALA

¿Cómo podemos obtener ácidos grasos omega-3 si no queremos comer
pescado?

¿Cómo te ayudan las grasas a estar sana?

Calentar

Templar

Almacenamiento

Revisión de las grasas saludables: omega-3, 6 y 9

Crea tus propias salsas y aliños con grasas saludables

EVITA LOS PRODUCTOS BAJOS EN GRASA PORQUE TE HACEN ENFERMAR

Una pequeña advertencia

RECUERDA ESTO

PUNTO 3: COME MUCHAS HORTALIZAS

LA INVESTIGACIÓN QUE PODRÍA HABER CAMBIADO EL MUNDO

¿Qué tipo de nutrición necesita tu cuerpo?

Dales a las verduras el papel de protagonistas

Las plantas se protegen contra sus enemigos

Las sustancias vegetales también protegen el cuerpo

La fibra vegetal es importante para la salud intestinal

Muchas verduras para favorecer la eliminación de xenoestrógenos

Desintoxicación diaria

Los cuatro mosqueteros: zumos, sopas, batidos y ensaladas

¡HAZ SITIO, HAZ SITIO!

Consume carne y pescado con moderación

Nuestra salud está vinculada a la salud de nuestra tierra

El bienestar animal es la última de las preocupaciones de la industria ganadera

La carne no es lo que era

Nuestros intestinos son demasiado largos para la carne

Los intestinos de las mujeres son más largos que los de los hombres

¿Dónde ha nadado el pescado que tienes en tu plato?

CONSIDERA LA CARNE Y EL PESCADO COMO UN CAPRICHIO Y CÓMPRALOS

ECOLÓGICOS

Los sustitutos de la carne son fruto de la manipulación ingeniosa

¿CÓMO CONSIGUES TUS PROTEÍNAS?

Los ocho aminoácidos esenciales

Proteínas vegetales de verdad

La soja: ¿es adecuada para las mujeres o no?

RECUERDA ESTO

PUNTO 4: SÉ MÁS LISTA QUE EL AZÚCAR

LA ADICCIÓN AL AZÚCAR NO ES POR FALTA DE FUERZA DE VOLUNTAD

Tu cuerpo está programado para que le guste el dulce

LAS MUJERES NOS VOLVEMOS ESPECIALMENTE ADICTAS

Comer en exceso incita al cerebro a ingerir cada vez más comida

Los niveles bajos de estrógenos pueden hacer que te apetezca comer alimentos dulces

Los estrógenos influyen en nuestro cerebro

SPM: ¿un monstruo insaciable en busca de comida?

UNA FORMA INTELIGENTE DE MANTENER ESTABLE TU NIVEL DE AZÚCAR

Así mantienes estables tus niveles de azúcar en la sangre

LOS PRODUCTOS LIGHT NOS HACEN ENGORDAR Y ENFERMAR

Los productos light son muy adictivos

Los productos light engañan a nuestro cuerpo

¿Cuáles son los edulcorantes más saludables?

¿Y QUÉ SUCEDE CON EL ALCOHOL?

Las mujeres somos más propensas a ser adictas al alcohol

El alcohol agrava la dominancia de los estrógenos

No bebas con el estómago vacío

¿Y el vino tinto?

¿Y una cerveza?

POR FAVOR, NO ME TOQUES EL CAFÉ

La cafeína no se encuentra solo en el café

Dos tazas al día está bien

Un descafeinado no es la solución

SÉ MÁS LISTA QUE EL AZÚCAR

No escatimes en alimentación sana

Deja que te ayuden tus papilas gustativas

No te saltes el desayuno

Elige tentempiés sanos

DIEZ FORMAS SALUDABLES DE ESTIMULAR TUS HORMONAS DEL BIENESTAR

1. Date una inyección de triptófano

2. Come hidratos de carbono saludables

3. Disfruta del chocolate sano

4. Ten mucha luz natural

5. Muévete

6. Duerme y descansa lo suficiente

7. Rodéate de amabilidad

8. Da saltos, y finge sonreír hasta que lo consigas

9. Abrazar y jugar siempre va bien

10. siente agradecimiento

RECUERDA ESTO

Punto 5: la leche de vaca es para los terneros

LA LECHE ES PARA LOS TERNEROS

La lactasa ha de descomponer la lactosa

«Caca cara»

Los lácteos y el gluten son alérgenos

La leche es un tipo de azúcar

La leche engorda, como ha de ser

LA LECHE SE HA CONVERTIDO EN UN ALIMENTO QUÍMICO ALTAMENTE

PROCESADO

La leche contiene una buena dosis de estrógenos

¿CÓMO CONSIGUE LA VACA TENER UNOS HUESOS SANOS?

El calcio de la leche no es fácil de absorber

La vitamina D y el magnesio

La actividad física es una fórmula saludable para tener los huesos fuertes

¿ERES ADICTA AL YOGUR O AL QUESO?

Yogur entero

¿Eres adicta al queso?

La leche contiene exorfinas

La leche contiene casomorfina

¿EXISTE ALGUNA RELACIÓN ENTRE LA PROTEÍNA ANIMAL Y EL CÁNCER?

ALTERNATIVAS SALUDABLES PARA LOS LÁCTEOS

¿Quieres seguir consumiendo productos lácteos? Elige productos ecológicos de leche entera

Compra queso de cabra, de oveja y de búfala

Sé curiosa

RECUERDA ESTO

PUNTO 6: A LOS INTESTINOS NO LES GUSTA EL GLUTEN
POR CIERTO, ¿QUÉ ES EL GLUTEN?

El gluten es un alérgeno

La enfermedad celíaca

LOS SÍNTOMAS SON TUS MEJORES AMIGOS

LOS CEREALES SON HIERBAS

Los cereales no son fáciles de digerir

Una larga vida, pero con mala salud

AL TRIGO SE LE HA DADO UNA ADHERENCIA EXTRA

Piedras afiladas en nuestro intestino

Las proteínas de trigo han cambiado, y mucho

LA ADICCIÓN: LOS TRES CÓMPLICES DEL DELITO

Los cereales son azúcar para nuestro nivel de glucosa en la sangre

Un mundo de picos de azúcar

LOS CEREALES, EL AZÚCAR Y EL CEREBRO

La diabetes tipo 3

La inflamación envenena tus células

Probablemente las estatinas aumenten el riesgo de alzhéimer

NO VAYAS DIRECTA A LA ZONA DE PRODUCTOS SIN GLUTEN

Compra pan de espelta 100 % de masa madre

RECUERDA ESTO

PUNTO 7: COME MUCHAS COSAS DIFERENTES (PERO NO DEMASIADO).

SÉ LA DUEÑA DE TU ESTÓMAGO

Come despacio y con atención

Olvídate de lo que sabías sobre las cantidades

COME LA MAYOR VARIEDAD POSIBLE

Dale muchos nutrientes a tu cuerpo

Elige una paleta de colores variada para tu plato

AÑADE SUPERALIMENTOS COMO SUPLEMENTOS

Los superalimentos no son saludables por defecto

Mis superalimentos favoritos

AÑADE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Los suplementos no son píldoras mágicas

Cantidad diaria recomendada: para no morir

Los suplementos ortomoleculares: hacia una época de salud y vitalidad

En lo que respecta a suplementos, lo barato sale caro

Has de saber lo que comes

Infórmate bien y busca la ayuda de un profesional

SUPLEMENTOS PARA LAS MUJERES

Un buen complejo vitamínico y de minerales

La vitamina C: tu mejor amiga en tiempos de estrés

La vitamina c combate muchos trastornos

La vitamina D: protección contra el cáncer (de mama).

Los huesos necesitan vitamina d

La vitamina d reduce el riesgo de cáncer de mama en un 60 %

La vitamina d nos protege contra las enfermedades crónicas

El magnesio: el transportador de energía

El magnesio es esencial para todas las enzimas y hormonas

La piel puede absorber magnesio

Ácidos grasos omega-3: el antiinflamatorio definitivo

Aceite de pescado

Aceite de algas y de krill

RECUERDA ESTO

¿TIENES UN PANORAMA DE ANHELOS?

¿TE GUSTARÍA LIBRARTE DE ALGO O IR A ALGUNA PARTE?

LOS VIEJOS HÁBITOS SON LOS QUE NOS DEVUELVEN AL PASADO

¿CUÁL ES TU PANORAMA DE ANHELOS?

PREPÁRATE PARA EL CAMBIO

SUSTITUTOS

AGRADECIMIENTOS

SOBRE LA AUTORA

DESCARGA
GRATIS
CON ESTE
CÓDIGO

en la web www.editorialsirio.info

FAB108

TE ENVIAREMOS UNAS PÁGINAS DE
LECTURA MUY INTERESANTES

Promoción no permanente. La descarga de material de lectura sólo estará disponible si se suscriben a nuestro boletín de noticias. La baja del mismo puede hacerse en cualquier momento.

Los alimentos que ingieres pueden ser la medicina más segura
y poderosa o el veneno más lento.

ANN WIGMORE

A todas las mujeres que se responsabilizan de su salud física y mental.

INTRODUCCIÓN

Cuando cumplí los cincuenta y dos años, mi cuerpo me hizo un maravilloso regalo: me sentía totalmente quemada por el estrés. Estaba exhausta, pero en aquel tiempo no lo veía como un regalo, por supuesto se trataba de un problema o de un fracaso, y lo único que quería era volver, lo antes posible, a mi más que apretada semana laboral, que incluía largos desplazamientos, reuniones agotadoras y estrés laboral, pero también compañeros extraordinarios y la satisfacción de realizar tareas que tenían sentido.

SEÑORA, ¿QUÉ MÁS QUIERE?

Como estaba razonablemente sana, pensaba que me recuperaría enseguida, pero sufrí una gran decepción al respecto. A decir verdad, sabía que mi condición física había empeorado durante el año anterior. Un año antes de dicha situación, había ido a mi médico de familia para hablarle de ese agotamiento y de que había perdido fuerza como corredora. Los análisis de sangre no habían revelado nada fuera de lo normal. Ese verano, por primera vez, no pude ponerme mis holgados y bonitos pantalones blancos, aunque no había variado ni mi dieta ni mi rutina de ejercicio. Fue *muy* frustrante.

Puesto que mis problemas se habían agudizado, mi médico me remitió a un neurólogo. Pero este tampoco me encontró nada. «Señora, tiene más de cincuenta años. Es normal perder algo de fuerza muscular, no rendir tanto y cansarse antes», me dijo. Para mí fue como si me dijera: «Señora, está en los cincuenta, ¿qué más quiere?».

En un principio lo acepté, pero una vez en casa, cuando estaba de baja por el síndrome del trabajador quemado (síndrome *burnout*, reconocido por la OMS), recordé sus palabras. ¿Me encontraba realmente en el otoño de mi vida? ¿Había dejado atrás mis mejores años? Si hubiera creído a todos los que hablan o escriben sobre este tema, estaría convencida de que una mujer de más de cincuenta ya ha pasado su mejor momento. A partir de los cuarenta, comienza el declive de todo: la memoria, la fuerza muscular, las hormonas, la salud del cabello, la concentración, el

metabolismo y no nos olvidemos de la libido, en resumen: nuestra vitalidad y nuestra salud en general. Todo disminuye, salvo una cosa: nuestros michelines. También son un signo de desequilibrio, pero van camino de hacerse más grandes.

¿OTOÑO? ¿YA?

Los libros que tratan sobre la menopausia hablan del «otoño de nuestros días» y de la «sabiduría de la mujer madura». Sinceramente, no entendía nada de eso. No sentía que fuera mi etapa de cosecha, y, en general, no me sentía ni madura ni sabia. De hecho, quería seguir haciendo todo tipo de cosas nuevas, aunque no tenía muy claro qué. Sentía que todavía me quedaba mucho pendiente y que ahora *podía* dedicarme a lo que no había podido hacer antes, por haber estado demasiado ocupada con mi trabajo. Pero si mi vitalidad y mi salud iban a seguir disminuyendo, tenía un gran problema. Mi vida iba a terminar mucho antes de que tuviera la sensación de haberla vivido. ¿Iba a ser realmente así como sucederían las cosas?

Recuerdo mi sentimiento de desesperación como si fuera ayer; sentía que aunque tuviera más de cincuenta, aún no había vivido la vida que anhelaba. Si he de ser sincera, muchas veces pensaba que mi verdadera vida todavía no había comenzado y que seguía esperando la señal en los tacos de salida.

De pronto, me di cuenta de que siempre había estado ocupada con las metas de otros. Concretamente, una gran parte de mi existencia, más de veinticinco años, se la había dedicado a mis jefes. ¿Cuáles eran *mis* metas? ¿Qué era lo que yo quería? A partir de entonces, sentí la urgencia de encauzar mi vida en la dirección correcta.

UN ESFUERZO TRAS OTRO

Busqué en Internet para ver si descubría qué me ocurría y qué tenía que corregir. Leí que si siempre te exigés demasiado, puedes acabar quemada, y lo había comprobado por mí misma, cuando mis glándulas adrenales se agotaron. Las glándulas adrenales son los órganos que hacen horas extras si consideran que estás en peligro. Las agotadoras reuniones y otros factores de estrés relacionados con el trabajo hicieron saltar la alarma de mis adrenales. ¿Quién lo hubiera dicho?

También me enteré de que, como mujer menopáusica, mis glándulas adrenales eran especialmente vulnerables, porque durante esta etapa tienen más responsabilidades. Asumen el trabajo de los ovarios de fabricar estrógenos y progesterona. Pero si hay demasiado estrés, estas glándulas no dan abasto, y una carencia de estrógenos y de progesterona puede suponer una avalancha de problemas relacionados, como el hipotiroidismo, que puede hacer que te sientas extenuada. ¿Ves

el patrón? En resumen, mi exceso de estrés durante la menopausia se convirtió en una lucha tras otra. ¿Y ahora qué? Descubrí que en las mujeres todas las hormonas están interconectadas de una forma bastante compleja y que, más o menos, están implicadas en todo lo que respecta a la vitalidad y la salud. ¿Cómo podía echarles una mano? ¿Qué necesitaban mis hormonas?

¿MALNUTRIDA? ¿YO?

Empecé a profundizar en mis conocimientos sobre las hormonas y la nutrición y llegué a la sorprendente conclusión de que estaba malnutrida. No me refiero a que mi dieta fuera especialmente mala, sino que simplemente no era lo bastante nutritiva para una mujer de mi edad, en una sociedad frenética.

Solía desayunar yogur con granola crujiente (saludable, ¿verdad?). Luego, para almorzar, tomaba sopa y ensalada en la oficina (tampoco está tan mal, ¿no te parece?). No soy persona de andar comiendo entre horas, solo una fruta a eso de las cuatro. Pero mi cena, a veces, era un desastre. Hacía mucho tiempo que vivía sola, así que no tenía a nadie esperándome en casa. En las estaciones de tren por las que pasaba en mi trayecto del trabajo a casa, solía aprovisionarme para cenar. Esto podía ser un cruasán con queso, algún zumo de fruta y una bolsita de M&Ms. Afortunadamente, asistía a menudo a cenas en casa de mis amistades y compañeros de trabajo, donde compensaba mi mal hábito, o eso pensaba yo, comiendo muchas verduras. En realidad, no servía de nada.

Cuando supe cuántas y qué vitaminas y minerales necesita el cuerpo de una mujer para funcionar adecuadamente, y en qué alimentos se pueden encontrar (y, lo más importante, dónde *no* los vas a encontrar), fue cuando llegué a la conclusión de que padecía una malnutrición grave, probablemente desde hacía años. ¡No es de extrañar que mi cuerpo me estuviera avisando!

.....
Llegué a la conclusión de que lo que más tenía que corregir era la nutrición.
.....

Tomé la decisión de mejorar mi dieta. Me compré una batidora y aprendí a preparar batidos verdes. Descubrí una granja ecológica urbana en mi vecindario y fui a una tienda de productos naturales, donde descubrí alimentos nuevos para mí, como la quinoa y las semillas de cáñamo. Asistí a un curso sobre alimentación crudívora, me compré una licuadora y fui a lo que, en aquel entonces, era el único lugar en Ámsterdam que estaba especializado en superalimentos.

A medida que aumentaba mi energía, también lo hacían los libros sobre este tema que tenía en las estanterías, e iba de sorpresa en sorpresa. La nutrición parecía ser mucho más que lo que me llevaba a la boca. La cúspide de mi asombro fue el encuentro con Ruth.

LA HISTORIA DE RUTH

La primera vez que vi a Ruth Heidrich fue en un vídeo de YouTube, donde narraba la historia de su vida. Le gustaba correr, como a mí, y también pensaba que llevaba una vida sana, pero a los cuarenta y siete años descubrió que tenía cáncer de mama. Tras la operación, cambió radicalmente de dieta y empezó a soñar con participar en un triatlón: nadar dos millas, pedalear ciento ochenta kilómetros en bicicleta y correr un maratón. Dos años más tarde, participó en el Ironman de Hawái, uno de los más difíciles del mundo, y cruzó con orgullo la línea de llegada. Después de ese vinieron muchos más triatlones y competiciones, una vez cumplidos los cincuenta, los sesenta e, incluso, bien adentrada en los setenta!

De repente, vi que era posible que el cuerpo de una mujer de setenta y tantos todavía *podiera* hacer un triatlón. ¡Caray! No está escrito en ninguna parte que una mujer empiece su declive a partir de los cuarenta. ¡También puede escalar una cumbre! ¿Qué quieren decir con lo de dedicarse a cosechar una vez cumplidos los cincuenta? ¡Todavía hay mucho tiempo para sembrar!

EL EQUILIBRIO HORMONAL A TRAVÉS DE LA DIETA

Tras varios meses comiendo bien y de seguir un estilo de vida saludable, como descansar, hacer ejercicio y escuchar charlas inspiradoras, me fui transformando poco a poco, y de ser un bulto sentado en un sofá, me convertí en una mujer con una misión. Desde que aumentó mi energía, me propuse contarles a otras mujeres que queda mucho por vivir, si empiezas a alimentarte correctamente, que no has de poner la vida en punto muerto, sino que puedes vivirla a todo gas. Y quería demostrar que una buena nutrición dista bastante de lo que nos han hecho creer que es bueno para nosotras.

No se trataba solo de que tenía más energía. Algunos problemas que hacía tanto tiempo que intentaba solucionar, de los cuales ya ni siquiera era consciente, desaparecieron. La dolorosa artritis de mis dedos, por ejemplo, que también habían padecido mi madre y mi abuela. O los incontrolables deseos de comer dulce. La celulitis, que hacía mucho tiempo que había aceptado como algo inevitable, desapareció en su mayor parte. Mi pelo era más grueso y ya no se me rompían las

uñas. Había recuperado las ganas de correr y la gente empezó a decirme que tenía muy buen aspecto. Sin apenas darme cuenta, había conseguido reequilibrar mis hormonas gracias a la comida. Lo había experimentado y, por eso, me lo creía, pero seguía sin salir de mi asombro. ¿Era posible *más*?

CAMBIA TU DIETA, CAMBIA TUS HORMONAS, CAMBIA TU VIDA

Desde que tuve esa revelación me han sucedido muchas cosas: por fin despegué de la línea de salida. Me formé para ser *coach* especialista en vitalidad, dejé mi trabajo, me dediqué a mi práctica privada, fundé la Energetic Women's Academy ('academia de las mujeres rebosantes de energía') y creé mi sitio web. Desarrollé el programa digital *La brújula nutricional*, gracias al cual he podido ayudar a miles de mujeres para que estuvieran más sanas y vitales, y pudieran hacer sus sueños realidad. Mi deseo de compartir mis conocimientos con un número aún mayor de mujeres se ha intensificado, de ahí este libro.

Espero que utilices las reflexiones e ideas que encontrarás aquí para mejorar *tu* calidad de vida. Un cuerpo rebosante de energía puede proporcionarte la vida que tanto deseas, independientemente de cuál sea tu edad. En la primera parte encontrarás información sobre las hormonas más importantes de tu cuerpo y cómo trabajan interconectadas. Explicaré qué síntomas están asociados a ciertos desequilibrios hormonales y te daré consejos que puedes empezar a usar a partir de hoy.

En la segunda parte descubrirás los siete principios fundamentales de *La brújula nutricional*, porque, como es lógico, querrás saber algo más que los consejos iniciales. Si sigues todos los principios fundamentales de *La brújula nutricional*, tus hormonas se equilibrarán, tendrás mucha energía, tus dolencias desaparecerán y te será más fácil lograr un peso saludable.

He ido incluyendo mis recetas favoritas por todo el libro, las más sabrosas y, sobre todo, las más sencillas. Puede que algunos de los ingredientes sean nuevos para ti. Dales una oportunidad. Compra uno o dos para probar y empieza a experimentar. Muchos de ellos puedes encargarlos por Internet, así que ni siquiera tendrás que salir de casa.

LA LLAVE ESTÁ EN TUS MANOS

Estoy segura de que si hay más mujeres que puedan hacer realidad sus sueños, el mundo será mejor. Hay muchas que no lo consiguen, por la sencilla razón de que no tienen suficiente energía y resistencia, ni están lo bastante sanas. No me gusta el

verbo *deber*, pero ahora lo voy a usar: ¡esto debe cambiar! En lo que respecta a tu salud, confiar en los demás ha pasado a la historia. La llave está en tus manos. Una buena parte está bajo tu control. Solo entenderás cómo una buena nutrición puede mejorar tu vida cuando lo hayas experimentado. Cambia tu dieta y dale una oportunidad a la nueva. Te prometo que puedes conseguir mucho más de lo que piensas. Si yo he podido, tú también podrás. No importa tu edad, asegúrate de que estás lo bastante en forma para el futuro que te espera y haz tus sueños realidad. Todo viaje empieza con el primer paso. ¿Te apuntas?

LECHE VEGETAL CASERA

Quiero animarte a que te prepares tu propia leche vegetal. Es más sabrosa, barata y, sobre todo, más saludable que la que venden envasada en los supermercados, que básicamente es agua y cuyos ingredientes saludables han quedado reducidos por el procesado y envasado. Para elaborar esta receta, utiliza frutos secos crudos y semillas. Mis ingredientes favoritos para las leches vegetales son las almendras, los anacardos, las semillas de calabaza y la avena gruesa.

Los frutos secos y las semillas aportan zinc, magnesio, selenio y las importantes vitaminas del grupo B, que dan energía. Las nueces tienen saludables ácidos grasos omega-3. Por desgracia, la avena, los frutos secos y las semillas contienen ácido fítico, que puede impedir la absorción de vitaminas y minerales en los intestinos. Una forma de mejorar sus beneficios nutricionales es poniéndolos en remojo toda la noche para reducir su ácido fítico.

Esto es lo que necesitas

1 taza de frutos secos o semillas

Una estameña o un colador de agujero fino

Así es cómo se hace

Deja los frutos secos o semillas a remojo toda la noche. Escúrrelos y acláralos. Ponlos en una batidora con cinco tazas de agua. Bátelos bien. Pasa la mezcla por la estameña o el colador (un colador chino, que es cónico, facilita mucho la tarea). Guarda la leche vegetal en la nevera en un frasco de vidrio o en una botella. Se conserva hasta cinco días. Puedes usarla para preparar batidos, para desayunar y para aliños y postres.

Primera parte

**LAS HORMONAS:
LA CLAVE PARA LA
VITALIDAD Y LA SALUD**

ES VERDAD QUE LAS MUJERES SOMOS DIFERENTES

Mis padres tuvieron siete hijas, ni un solo varón. Un día mi padre bromeaba con nosotras diciéndonos que había intentado tener *once* hijos, para conseguir su propio equipo de fútbol, pero que después de siete hijas seguidas había desistido. Nosotras le respondimos que tampoco parecía tan difícil añadir *esa* «pieza extra» que se necesita para que salga un chico.

¿HAS VISTO UNA HORMONA ALGUNA VEZ?

La diferencia entre hombres y mujeres, por supuesto, no es solo esa «pieza extra» con la que nacen los chicos. Los hombres y las mujeres son notablemente distintos. La naturaleza ha diseñado a la mujer para la más asombrosa de las maravillas sobre la Tierra: crear vida. Esta es la razón por la que el cuerpo femenino es tan diferente del masculino y por la que las diferencias son mucho más profundas que nuestro aspecto externo. La principal diferencia se encuentra en nuestro sistema endocrino: en nuestras hormonas. Pero ¿has visto una hormona alguna vez?

Tus hormonas mandan

A pesar de ser invisibles, las hormonas influyen en todos nuestros procesos corporales. Básicamente, son las responsables de nuestra salud, vitalidad y estados de ánimo. Determinan si creamos masa muscular y quemamos grasa fácilmente o si nuestra testaruda grasa no se va, por mucho que nos dediquemos a hacer dieta o vayamos tres veces a la semana al gimnasio. Las hormonas controlan nuestros depósitos de grasa. Estipulan si tenemos celulitis o no, el aspecto de nuestro pelo, piel y uñas, y si nos estresamos fácilmente o conservamos la calma cuando las cosas se

ponen difíciles. Las hormonas dictaminan si nos despertaremos cargadas de energía o si seríamos capaces de hacer cualquier cosa por dormir una hora más.

Los antojos no indican que te falte fuerza de voluntad: son tus hormonas que te están enviando a la nevera. Son las hormonas las que te hacen ser una persona comprometida y estar satisfecha o te provocan ansiedad y depresión. Tus hormonas son las que te permiten concentrarte durante la larga reunión que tienes hoy y recordar sus detalles importantes al día siguiente.

Los antojos no indican que te falte fuerza de voluntad: son tus hormonas que te están enviando a la nevera.

Las hormonas son las responsables de tus dolores de cabeza, el brillo de tu pelo, tu memoria y tu felicidad

Pocas mujeres relacionan sus síntomas con sus hormonas. Los sofocos, la esterilidad, la sensibilidad mamaria, las menstruaciones irregulares y los problemas de tiroides..., *estos* síntomas sí los relacionamos con nuestras hormonas. Pero ¿y si tienes una mata de pelo sana, una memoria ágil, una libido fuerte, una energía sólida, duermes bien por la noche, tienes energía para ir al gimnasio y no necesitas tentempiés entre comidas? También son síntomas de nuestras hormonas, solo que positivos.

El equilibrio hormonal es mágico: te sientes llena de energía y alegre, estás dispuesta a pasar a la acción, tienes buena memoria, te encuentras bien, brillas y experimentas una satisfacción y una gratitud profundas, sea cual sea tu edad. Muchas mujeres padecen desequilibrios hormonales, pero pocas saben que estos son la causa de sus síntomas. Al fin y al cabo, ¿quién se supone que nos lo *debería* haber enseñado?

La sociedad, incluido el campo de la medicina, se centra en combatir las enfermedades y las dolencias crónicas. Sin embargo, velar por tu propia salud es un proceso distinto y mucho más divertido que el de combatir la enfermedad y las dolencias, en el que esperamos que otros resuelvan los problemas por nosotros. Yo me concentro más en la abundancia y en la salud, porque todo aquello a lo que le prestas atención crece. La magia de la salud y la vitalidad surge cuando nos proponemos estar sanas y vitales.

Velar por tu propia salud y vitalidad es un proceso mucho más divertido y poderoso que luchar contra la enfermedad y las dolencias.

LA MAGIA DEL EQUILIBRIO HORMONAL