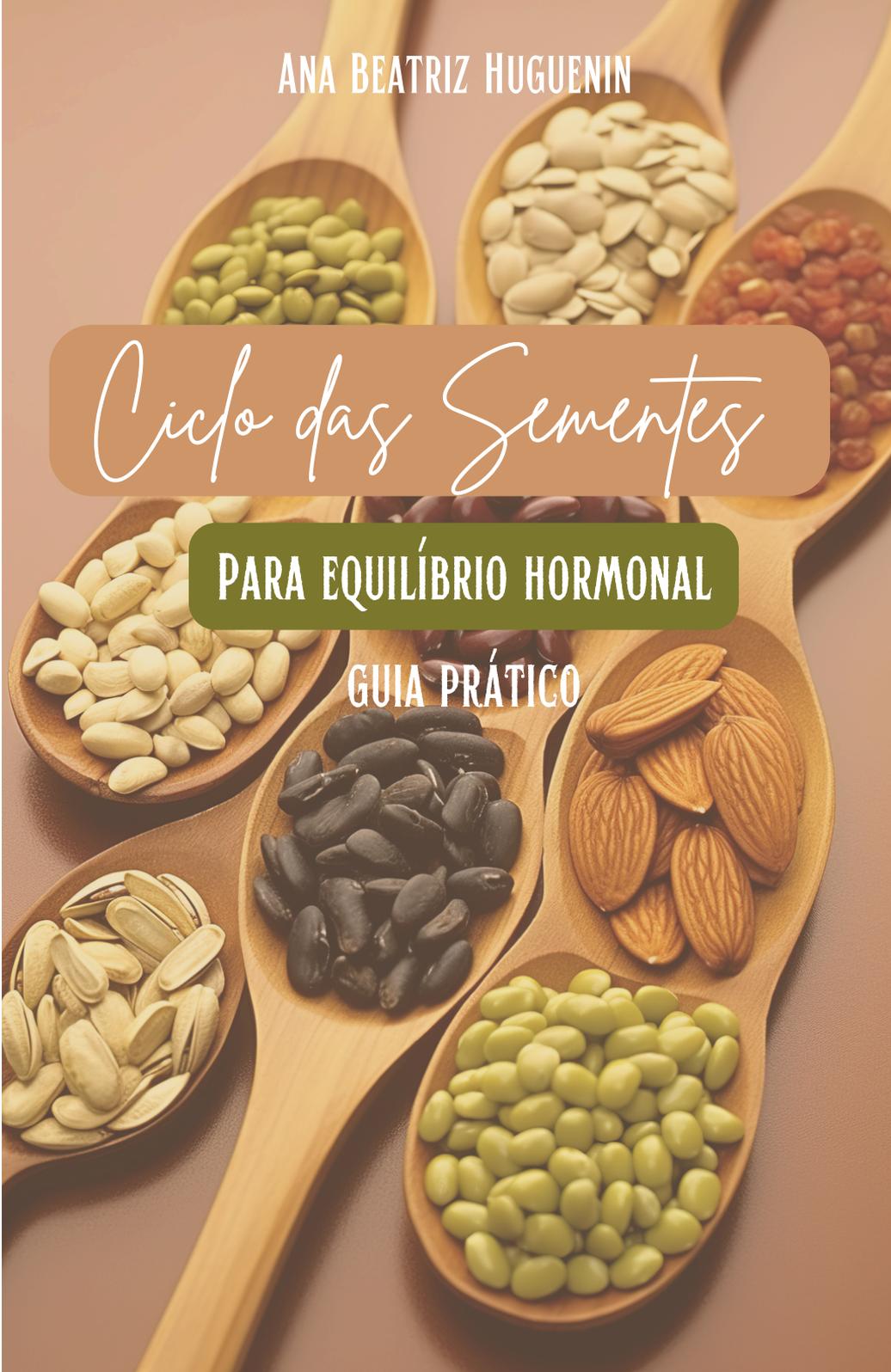


ANA BEATRIZ HUGUENIN

Ciclo das Sementes

PARA EQUILÍBRIO HORMONAL

GUIA PRÁTICO





OLÁ, SOU ANA BEATRIZ HUGUENIN

Sou nutricionista há mais de 7 anos, com especialização em nutrição clínica. Após concluir minha graduação, aprofundi meus conhecimentos na área por meio da Residência Multiprofissional e Mestrado, adquirindo ampla experiência prática.

No entanto, foi após a maternidade que a nutrição passou a ter um significado ainda mais especial em minha vida. Atualmente, dedico-me a ajudar mulheres a equilibrar o ciclo hormonal, tratando não apenas os sintomas, mas também as causas das doenças, por meio da nutrição funcional, promovendo saúde e bem-estar de forma integrada.

O que é o Ciclo das Sementes?



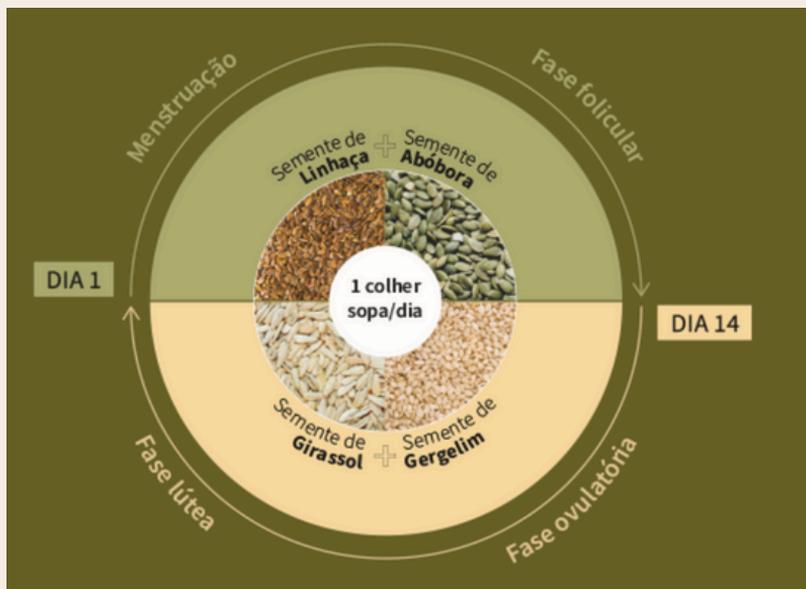
O ciclo das sementes é uma abordagem natural usada para **regular o ciclo menstrual, melhorar o equilíbrio hormonal e aliviar sintomas relacionados a desequilíbrios**, como TPM, irregularidades menstruais ou sintomas da menopausa.

A técnica utiliza o **consumo estratégico de sementes específicas** em diferentes fases do ciclo menstrual para apoiar os hormônios predominantes em cada etapa.

Como funciona?

O ciclo menstrual é dividido em duas fases principais:

1. Fase folicular (do 1º dia da menstruação até a ovulação):
 2. Fase lútea (da ovulação até o início da menstruação):
- 



Na **primeira fase do ciclo** (do 1º dia da menstruação até o 14º dia do ciclo, em que ocorre a ovulação), utiliza-se as sementes de **linhaça** marrom ou dourada e **abóbora** (1 colher de sopa de cada por dia), com o objetivo de apoiar a produção de estrogênio.

Benefício: A linhaça contém lignanas que ajudam a equilibrar o estrogênio, enquanto a abóbora é rica em zinco, essencial para a saúde hormonal e o apoio à ovulação.

Na **segunda fase do ciclo** (da ovulação até o início da menstruação), utiliza-se as sementes de **gergelim** branco ou preto e **girassol** (1 colher de sopa de cada por dia), com o objetivo de apoiar a produção de progesterona.

Benefício: O gergelim é rico em lignanas, que auxiliam no equilíbrio hormonal, e o girassol fornece vitamina E, importante para a produção de progesterona.

Para melhorar a absorção de nutrientes, escolha as **versões das sementes sem casca**. Além disso, no caso da semente de linhaça, você pode adquirir uma quantidade dela em forma de farinha (precisa ser bem armazenada para não oxidar) ou comprar a semente e triturá-la em um processador para garantir sua farinha fresquinha em casa.



Essa abordagem é baseada na sinergia dos nutrientes presentes nas sementes e deve ser incorporada em uma dieta equilibrada. Para melhores resultados, é sempre recomendado o acompanhamento pelo nutricionista.

Benefícios do ciclo das sementes:

- Regulação do ciclo menstrual.
- Alívio de sintomas da TPM.
- Suporte para fertilidade.
- Melhora na saúde hormonal durante a menopausa.
- Ação anti-inflamatória e melhora na saúde da pele e do cabelo.



ORIENTAÇÕES SOBRE O CICLO DAS SEMENTES

"Ah nutri, mas se a minha menstruação estiver desregulada, como vou saber quando começar?"

Se você não estiver menstruando por algum problema como a Síndrome dos Ovários Policísticos ou está entrando na Menopausa, escolha um dia e apenas comece. Quando você menstruar, pode recomeçar a partir da menstruação.

Como consumir as sementes?

Antes de consumir pode levar as sementes ao forno ou em uma frigideira para dar crocância e garantir que as sementes fiquem livres de possíveis fungos.

Pode colocar as sementes por cima de frutas cortadinhas, em um iogurte, vitamina, smoothie ou colocar na massa de uma panqueca. Outra opção é fazer uma granola salgada, salteando as sementes na frigideira e consumir por cima de uma salada.

Deixei algumas receitinhas à seguir.





PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

- ◀ 1 banana bem madura
- ◀ 1 ovo
- ◀ 1 col de sopa de farinha de aveia ou farinha da própria linhaça do ciclo
- ◀ 1 colher de cacau em pó (opcional)
- ◀ Canela em pó a gosto
- ◀ **1 colher de sopa de cada uma das duas sementes do seu ciclo atual (abóbora e linhaça OU girassol e gergelim).**

Preparo:

Misture todos os ingredientes e com o auxílio de uma concha de feijão, faça discos pequenos em frigideira untada com azeite de oliva, se ela for antiaderente não há necessidade de untar. Use o fogo médio e vire dos dois lados para dourar. Rende 02 panquequinhas.



GRANOLA SALGADA DE SEMENTES

Ingredientes:

- ◀ 1 colher de sopa de cada uma das duas sementes do seu ciclo atual (abóbora e linhaça ou girassol e gergelim).
- ◀ 1 pitada de sal
- ◀ Fio de azeite (opcional)

Preparo:

Leve as sementes do seu ciclo em uma panela ou frigideira em fogo baixo, adicione a pitada de sal e o azeite (opcional). Mexa por um minutinho e pronto. Use por cima de uma bela salada, com pelo menos um tipo de folha e um tipo de legume!



OVERNIGHT OATS

"Aveia adormecida"

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos grossos
- 1 xícara de morangos ou outra fruta cortada
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- 1 xícara de leite de amêndoas ou outro
- 1 Pitada de canela em pó (opcional)
- 1/2 colher (chá) de extrato de baunilha (opcional)
- 1 colher de sopa de cada uma das duas sementes do seu ciclo atual (abóbora e linhaça ou girassol e gergelim).

Preparo

Prepare a receita na noite anterior ao dia em que vai consumir. Em uma tigela ou potinho, coloque a aveia e a chia e regue com o leite, coloque o extrato de baunilha, a canela em pó e os morangos (deixe uma colher de morangos para a finalização) misture bem. Coloque a colher de morangos restante por cima para finalizar e deixe descansar à noite na geladeira. O líquido vai hidratar a aveia e a chia, deixando a mistura cremosa e deliciosa. Antes de comer, coloque as sementes do ciclo por cima!

Muito obrigada!

Te desejo uma excelente experiência com o ciclo das sementes.

Se você ainda não é minha paciente, mas deseja transformar a sua saúde e ter mais qualidade de vida, entre em contato.

Será um prazer poder fazer parte da sua transformação.

Conte comigo!

