

ALIMENTA TU CICLO

SUPLEMENTACIÓN



IMPORTANTE

ESTAS RECOMENDACIONES NO SON CONSEJO MÉDICO

RECOMENDACIONES GENERALES

PERSONALIZAR ACOMPAÑADO DE UN ESPECIALISTA

OJO INTERACCIONES CON FÁRMACOS O CONDICIONES ESPECIALES



ASWGHAGANDA (WITHANIA SOMNÍFERA)

ADAPTÓGENO: "SUSTANCIA O PLANTA QUE TIENE LA CAPACIDAD DE AUMENTAR LA RESISTENCIA INESPECÍFICA DEL ORGANISMO ANTE LA PRESENCIA CONSTANTE DE ESTÍMULOS NEGATIVOS; TALES COMO LOS AMBIENTALES, ESTACIONALES O DE ORIGEN PSICOLÓGICO."

FUNCIONES: ANTIINFLAMATORIA, INMUNOMODULADORA, SN Y ESTRÉS

RECOMENDADA EN: SOBREENSUEZOS, **ESTRÉS** (EMOCIONAL O FÍSICO), FALTA DE DESCANSO, ALTERACIONES INMUNOLÓGICAS O INFLAMATORIAS

DOSIS: 400-600 MG **1-2 CÁPSULAS DIARIAS** (PUEDES HACER MAÑANA Y NOCHE SI NO DESCANSAS BIEN)



RHODIOLA

FUNCIONES: ANTIINFLAMATORIA, INMUNOMODULADORA, SN, ESTRÉS Y ESTADO ANÍMICO

RECOMENDADA EN: SOBRESFUERZOS, **ESTRÉS** (EMOCIONAL O FÍSICO), FALTA DE DESCANSO, ALTERACIONES INMUNOLÓGICAS O INFLAMATORIAS Y ALTERACIONES DEL ÁNIMO (DEPRESIÓN, ANSIEDAD..)

DOSIS: 400-600 MG **1-2 CÁPSULAS DIARIAS** (EN ESTE CASO, MEJOR MAÑO POR LIGERO EFECTO ENERGIZANTE)



MACA

FUNCIONES: FUNCIÓN COGNITIVA, ENERGIZANTE, TRATA SÍNTOMAS COMO "CALORES" REPENTINOS.

RECOMENDADA EN: FALTA DE LÍBIDO O ENERGÍA, CANSANCIO MENTAL, MENOPAUSIA

DOSIS: 1,5 GR AL DÍA



REISHI

FUNCIONES: SISTEMA INMUNE, ANTIOXIDANTE

RECOMENDADA EN: ALTERACIONES INMUNES (HIPOTIROIDISMO, GRIPE...),
PREVENTIVO, ESTRÉS OXIDATIVO (ESTRÉS, SOP...)

DOSIS: 500 MG 1-2 CÁPSULAS AL DÍA



VITAMINA D

NIVELES ADECUADOS ESENCIALES PARA SALUD HORMONAL

EN ANALÍTICA: 50-70

DOSIS APROXIMADA: **4000-1000 IU DIARIAS** (NO EXCEDER LA DOSIS, PUES PUEDE ACOMULARSE. ADAPTAR SEGÚN NIVELES DE BASE)

IMPORTANTE: CONSUMIR CON **ALIMENTOS GRASOS**



OMEGA 3

PRIORIZAR ALIMENTACIÓN: FRUTOS SECOS, SEMILLAS, PESCADO AZUL

FUNCIONES: MODULADOR SISTEMA INMUNE, ANTIINFLAMATORIO..

RECOMENDADA EN: ALTERACIONES INMUNOLÓGICAS, INFLAMACIÓN O DOLOR

DOSIS: 1-2 CÁPSULAS DE 1 GR APROX. DIARIAS CON LA CENA

DOLOR MENSTRUAL: ACEITE DE ONAGRA + OMEGA 3 (PRIMOMEGA DE BONUSAN) 2:2:2



ZINC

PRIORIZAR ALIMENTACIÓN: FRUTOS SECOS, SEMILLAS, PESCADO, MARISCO..

FUNCIONES: MODULADOR SISTEMA INMUNE, RECEPTORES PROGESTERONA, MODULAR ANDRÓGENOS

RECOMENDADA EN: DÉFICIT DE PROGESTERONA, CAÍDA DE PELO O ACNÉ (EXCESO ANDRÓGENOS)

DOSIS: 1-2 CÁPSULAS DE 15MG DIARIAS CON COMIDA (OJO NO CONSUMIR MÁS DE 3 MESES SIN TOMAR COBRE)



MAGNESIO

PRIORIZAR ALIMENTACIÓN: HOJA VERDE COMO ESPINACAS COCINADAS, SESAMO (O TAHINI), FRUTOS SECOS, PIPAS (ESPECIALMENTE DE CALABAZA) Y SEMILLAS (ESPECIALMENTE LINO), AGUACATE, PLÁTANO Y HUEVO

TIPO: MAGNESIO BISGLISCINATO

RECOMENDADA EN: DOLOR MUSCULAR, FATIGA, INSOMNIO, DEFICIT DE PROGESTERONA O SPM

DOSIS: 1-3 CÁPSULAS DIARIAS DE 150MG MAÑANA PARA ENERGÍA Y NOCHE PARA DESCANSO

+B6: SI SÍNDORME PREMENSTRUAL



OTROS:

VITEX: SI PROLACTINA > 20 EN ANALÍTICA

CÚRCUMA: ANTIINFLAMATORIO

SELENIO: 2-3 NUECES DE BRASIL DIARIAS

HIERRO: SI DÉFICIT EN ANALÍTICA (OJO MIRAR FERRITINA)

ÁCIDO FÓLICO ANTIVO: SI BÚSQUEDA DE EMBARAZO

MELATONINA: SI TE CUESTA DORMIRTE (ANTIOXIDANTE FOLICULAR)

ANTIOXIDANTES: CNBASE, VITAMINA C, ÁCIDO ALFA LIPOICO, NAC..





©2022 LUNAMULIER TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL, TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES & LAURA SIERRA