



Цикл семян

**Для поддержания баланса женских
гормонов**

<https://simply4joy.ru/>

Цикл женских семян - это ежедневная практика, которую успешно используют для оптимального баланса женских гормонов.

Несмотря на простоту, цикл семян является мощнейшим инструментом! Он может нормализовать работу репродуктивной и эндокринной системы, балансировать ваши женские гормоны.

Употребление семян для гормональной поддержки может помочь:

- ✚ Уменьшить воспаление
- ✚ Предотвратить или улучшить доминирование эстрогена
- ✚ Поддерживает здоровый уровень прогестерона
- ✚ Поддерживает здоровое соотношение эстрогена и прогестерона

В результате этого, цикл семян может улучшить симптомы и состояния:

- ✚ Снижает симптомы ПСМ
- ✚ Аменорея (отсутствие менструации), нерегулярные месячные
- ✚ Облегчает вхождение в менопаузу
- ✚ Дискомфорт перименопаузы, менопаузы
- ✚ Повышает фертильность
- ✚ Поддерживает при лечении эндометриоза, кист яичников, СПКЯ, гормональном акне, перепадах настроения, болезненности в груди

Цикл женских семян – это естественный, простой и недорогой способ поддержать свой организм. Вы просто используете семена, богатые природными веществами, в качестве лечебного средства.

Схема приема цикла семян

Цикл семян – это чередование 4-х видов семян между двумя основными фазами менструального цикла: фолликулярной и лютеиновой. Это помогает регулировать секрецию нужных гормонов и выведение лишних, уже отработанных гормонов из организма.

Цикл семян состоит из двух частей, каждая соответствует определенной фазе менструального цикла.

Первая фаза цикла, с 1 по 14 день:

Во время фолликулярной фазы (с 1-го дня менструации по 14-й день цикла) вы употребляете каждый день: по 1 столовой ложке семян льна и тыквы.

Вторая фаза цикла, с 15 дня и до начала менструации:

Во время лютеиновой фазы (с 15 по 28 день или до начала менструации) вы употребляете каждый день: по 1 столовой ложке семян кунжута и подсолнечника.

Каждый день необходимо съесть 1-2 столовые ложки семян.

Если у вас аллергия на один из этих видов семян: то добавляйте дополнительную ложку другого вида. Например, если у вас аллергия на семена льна, используйте 2 ст. ложки семян тыквы в первую фазу.



Влияния цикла семян на женское здоровье

Как действует цикл семян

Подробнее по каждому свойству

[ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ
ФАЗА, ПЕРВАЯ
ПОЛОВИНА ЦИКЛА, ЛЕН И
ТЫКВА](#)

Семена льна содержат лигнаны, которые помогают организму избавиться от избытка эстрогена. Это помогает поддерживать здоровое соотношение эстрогена и прогестерона, а также защищает от перехода в состояние доминирования эстрогена.

Семена тыквы содержат много цинка, цинк необходим для поддержки здорового уровня прогестерона. Исследования показывают, что дефицит цинка связан с ПМС. Поскольку семена тыквы содержат цинк, они могут помочь облегчить симптомы ПМС.

Семена льна и тыквы богаты Омега-3 жирными кислотами. В первой фазе обычно в том числе рекомендован прием Омега-3 в виде добавки.

Исследования показывают, что семена льна могут удлинять следующую фазу цикла - лютеиновую фазу. Это уменьшает некоторые симптомы ПМС, а также здоровая лютеиновая фаза улучшает овуляцию и поддерживает естественное зачатие.

Было показано, что у женщин с СПКЯ льняное семя снижает уровень андрогенов, которые являются основным фактором, способствующим нерегулярным/отсутствующим менструациям, росту волос на лице, прыщам и выпадению волос.

<p>ЛЮТЕИНОВАЯ ФАЗА, ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ЦИКЛА, КУНЖУТ И ПОДСОЛНЕЧНИК</p>	<p><u>Семена кунжута также содержат лигнаны</u>, которые связывают избыток эстрогена и выводят его из организма. Это помогает поддерживать здоровое соотношение эстрогена и прогестерона.</p> <p><u>Семена подсолнечника богаты селеном</u>, который полезен для печени, помогает поддерживать детоксикацию печени и адекватный гормональный баланс.</p> <p>Это огромное преимущество, поскольку печень отфильтровывает избыток гормонов и токсинов, которые способствуют гормональному дисбалансу.</p> <p>Семена кунжута и подсолнечника являются хорошими источниками предшественников гамма-линоленовой кислоты, которая поддерживает выработку прогестерона и уменьшает воспаление.</p>
<p>ЕСЛИ ЦИКЛ КОРОЧЕ 28 ДНЕЙ</p>	<p>В идеале цикл семян используют с 1 по 14 день, и затем с 15 дня и до начала менструации. Это соответствует идеальному циклу 28 дней.</p> <p><u>Если ваш цикл более короткий:</u> используйте семена с 1 дня до примерно середины вашего цикла. И затем начинайте 2 фазу - с середины цикла и до начала следующей менструации.</p>
<p>ЕСЛИ ЦИКЛ ДЛИННЕЕ 28 ДНЕЙ ИЛИ НЕРЕГУЛЯРНЫЙ</p>	<p>Если цикл длиннее 28 дней или нерегулярный, начинайте приём семян в 1 день вашего цикла и на 15 день переходите к фазе 2. Как только достигли 28 дня, переходите снова к семенам фазы 1.</p>

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕМЕНА ПРИ АМЕНОРЕЕ

Аменорея – это отсутствие менструации и отрицательно влияет на фертильность женщины. Цикл семян можно использовать для восстановления баланса гормонов даже для женщин без менструаций, следуя лунному циклу.

Если отсутствует менструация, аменорея:

Традиционно женские менструальные циклы совпадают с лунным циклом, поскольку оба составляют примерно 28 дней.

Начните принимать семена в 1 день новолуния с 1 столовой ложки семян льна и 1 столовой ложки семян тыквы. На 14-й день в полнолуние, переключитесь на 1 столовую ложку семян кунжута и 1 столовую ложку семян подсолнечника.

Чтобы увидеть изменения, используйте 3-4 цикла или больше, и продолжайте следить за лунным циклом, пока менструация не вернется.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЕМЕНА ПРИ МЕНОПАУЗЕ

Цикл семян можно использовать в менопаузальный переход – он начинается за несколько лет до менопаузы. Чередование семян поможет облегчить вход в менопаузу, снижает симптомы: приливы, ночная потливость, снижение концентрации.

Фитоэстрогены в семенах льна помогут уменьшить приливы, а семена тыквы облегчат боли в суставах и головные боли. Четыре семени, работающие вместе - уравнивают эстроген, тем самым облегчая симптомы менопаузы.

	<p><u>Если у вас уже нет менструального цикла:</u></p> <p>Начните принимать семена <u>в 1 день новолуния</u>, вместе с лунным циклом. Ешьте 1 ст. ложку семян льна и 1 ст. ложку семян тыквы в течение 2 недель, а на 14 день полнолуния переходите на 1 ст. ложку кунжута и 1 ст. ложку семян подсолнечника, также на 2 недели.</p>
<p>КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦИКЛ СЕМЯН ПРИ БЕРМЕННОСТИ</p>	<p>Циклический приём семян является естественным способом повышения фертильности. Но, во время беременности не нужно чередовать цикл семян, вы можете просто добавлять семена в пищу, для повышения питательной ценности.</p>
<p>КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦИКЛ СЕМЯН ПОСЛЕ РОДОВ</p>	<p><u>Цикл семян после родов, когда менструальный цикл еще не возобновился, или не установился и еще не регулярный:</u></p> <p>В послеродовой период, до возобновления менструального цикла или при нерегулярности менструации, рекомендуется использовать фазы луны в качестве ориентира для определения дат цикла. Начните принимать семена <u>в 1 день новолуния</u>, затем перейдете на Фазу 2 в полнолуние и продолжите употреблять семена до следующего новолуния.</p>
<p>КОГДА ЛУЧШЕ НАЧАТЬ ПРИЕМ СЕМЯН</p>	<p>Цикл женских семян можно начать в любой день цикла. Просто начните с семян той фазы, в которой вы сейчас находитесь.</p>



Как начать принимать семена по женскому циклу

- ✚ Купите семена льна, подсолнечника, кунжута и тыквы.
- ✚ Посчитайте, какой у вас сегодня день цикла.
- ✚ Цикл считается с 1 дня менструации – это первый день цикла.
- ✚ Начните принимать 2 вида семян, которые соответствуют вашей фазе цикла.



Как употреблять семена

Семена можно добавлять куда угодно: смузи, завтраки, посыпать каши, супы, салаты. Льняное и кунжутное семя лучше перемолоть в кофемолке или очень тщательно их пережевывать во рту, до состояния кашицы и лучшего усвоения. Можно использовать **урбечи** вместо цельных семян.

Где купить семена

Какие семена	Где купить
<p data-bbox="108 387 341 421">Семена льна</p>  	<p data-bbox="600 387 1458 566">Вы можете использовать сырые, цельные семена, не обжаренные. Или урбеч – это уже готовые, перемолотые семена до состояния пасты.</p> <p data-bbox="600 629 1458 763">Семена употребляем по 1 ст. ложке каждого вида. Урбеч можно по 1 чайной ложке, тк в пасте больше семян.</p> <p data-bbox="600 824 1458 1104"><u>Цельные семена</u> кунжута и льна лучше молоть в блендере или кофемолке, для улучшения усвоения. Или, пережевывать со состояния кашицы во рту. В идеале лучше ежедневно измельчать семена, чтобы они были максимально свежими. Семена могут легко прогоркнуть.</p> <p data-bbox="600 1167 1171 1200">Варианты, которые мне нравятся:</p> <p data-bbox="600 1245 1126 1335">Семена льна АРИВЕРА Органик Льняной урбеч БИОпродукты</p>
<p data-bbox="108 1500 368 1534">Семена тыквы</p> 	<p data-bbox="600 1500 1366 1646">Семена тыквы штирийской ВкусВилл (сырые) Семена тыквы Семушка Урбеч тыквенных семян БИОпродукты</p>

Семена кунжута



[Семена кунжута Семушка](#)

[Урбеч кунжутный БИОпродукты](#)

Семена подсолнечника



[Семена подсолнечника СЕМУШКА сырые](#)

[Урбеч подсолнечниковый БИОпродукты](#)

Автор гайда – дипломированный нутрициолог, сертифицированный эксперт по интегративному питанию и применению нутрицевтиков с опытом более 9 лет Юлия Трифонова

Автор [Телеграм канала](#) про молодость и здоровье

[Мои программы](#) и интенсивы