

En sintonía con tu

Ciclo Femenino



FLO

Aprende a sincronizarte con tu bioquímica para dar rienda suelta a tu creatividad, mejorar tu vida sexual y hacer más con menos estrés

Alisa Vitti

autora de *Woman Code*

SIRIO



Este libro contiene consejos e información sanitarios. Debe utilizarse como un suplemento, no como un sustituto de las recomendaciones de tu médico o de otro profesional de la salud. Si sabes o sospechas que tienes un problema de salud, se recomienda que consultes a un profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa o tratamiento. Hasta la fecha de su publicación, se ha hecho todo lo posible para garantizar la exactitud de la información. El editor y el autor declinan cualquier responsabilidad por cualquier problema médico que pudiera producirse a consecuencia de aplicar los métodos que aquí se indican.

Título original: IN THE FLO: UNLOCL YOUR HORMONAL ADVANTAGE AUD REVOLUTIONIZC YOUR LIFE

Traducido del inglés por Alicia Sánchez Millet

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación de interior: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2020, Alisa Vitti

Publicado con autorización de HarperOne, un sello editorial de HarperCollins Publishers

© 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.: 978-84-18531-248

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.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice de contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[Introducción](#)

[La promesa cíclica](#)

[NUESTRO CUERPO Y NUESTROS RITMOS BIOLÓGICOS](#)

[Pongamos fin a nuestra des-educación](#)

[La verdad que se oculta detrás de los mitos más comunes \(y dañinos\) sobre el ciclo](#)

[Mito 1: el síndrome premenstrual \(SPM\) es normal durante el periodo](#)

[Mito 2: los dolores menstruales son inevitables](#)

[Mito 3: tomar la píldora ayuda a regular el periodo](#)

[Mito 4: no necesitas tener la regla](#)

[Mito 5: si tienes un ciclo doloroso, no puedes hacer gran cosa para remediarlo](#)

[La vida en el club de los chicos](#)

[Ciclo hormonal masculino de veinticuatro horas](#)

[Mi historia hormonal](#)

[El biohacking, la medicina funcional y el Método de Sincronización del Ciclo TM:](#)

[¿cuál es la diferencia?](#)

[Libera tu energía femenina para variar](#)

[Liberémonos del reloj de veinticuatro horas](#)

[La cronobiología y tú](#)

[Conoce tu reloj de veinticuatro horas: el ritmo circadiano](#)

[Da la bienvenida a tu segundo reloj: el ritmo infradiano de veintiocho días](#)

[Una forma mejor de pensar en el tiempo](#)

[Marca la casilla si te identificas con alguna de estas afirmaciones **](#)

[No ignores más tu segundo reloj](#)

[Bloqueador del FLO 1:solo estás mirando un reloj](#)

[Bloqueador del FLO 2:vives en un estado de productividad constante](#)

[Bloqueador del FLO 3:crees que estar ocupada es un símbolo de clase social o una insignia de honor](#)

[Bloqueador del FLO 4:crees que para tener éxito has de sufrir](#)

[Bloqueador del FLO 5:esperas sentir lo mismo todos los días](#)

[Bloqueador del FLO 6:tienes un desequilibrio hormonal o estás tomando la píldora](#)

[El secreto cíclico: utiliza tu segundo reloj](#)

[Más allá de tu menstruación: comprende tus ventajas hormonales](#)

[Conoce tus hormonas](#)

[Estas son las hormonas más importantes que aprenderás a equilibrar durante tu ciclo](#)

[Reconecta con tu POWR](#)

[FASE 1: PREPARACIÓN](#)

[Fase folicular - Duración: de 7 a 10 días](#)

[FASE 2: APERTURA](#)

[Fase ovulatoria - Duración: de 3 a 4 días](#)
[FASE 3: TRABAJO](#)
[Fase lútea - Duración: de 10 a 14 días](#)
[FASE 4: DESCANSO](#)
[Fase menstrual - Duración: de 3 a 7 días](#)
[La versión feminista: diferentes e iguales](#)
[DEJA QUE TU CUERPO FLUYA CON EL PROTOCOLO FLO](#)
[Se acabaron las dietas](#)
[La conexión hormonas-alimentos](#)
[Alimentos para cada fase de tu ciclo](#)
[Los orígenes de la tabla de alimentos](#)
[Fase folicular](#)
[Fase ovulatoria](#)
[Fase lútea](#)
[Fase menstrual](#)
[La cafeína: ¿prodigio del biohacking o bloqueador del FLO?](#)
[¡A cocinar!](#)
[Perder peso, y por qué las tendencias dietéticas te hacen sentir que has fracasado](#)
[La dieta keto](#)
[El ayuno intermitente](#)
[La dieta sin gluten ni cereales](#)
[La dieta crudivegana](#)
[La dieta macrobiótica](#)
[La dieta de restricción de calorías](#)
[Rotar por las dietas de moda](#)
[Sincroniza tu ciclo en la cocina](#)
[Cocinar: ¡no te compliques, sé inteligente!](#)
[Ejemplo de planes de comidas diarias para las cuatro fases de tu ciclo](#)
[¡Pon fin al estrés! Sincronizar tu ciclo es más fácil de lo que piensas](#)
[Cinco estrategias para empezar rápido a introducirte en el Método de Sincronización del Ciclo TM](#)
[Mantente en el FLO](#)
[Menos ejercicio y más en forma](#)
[La verdad sobre las hormonas femeninas, el metabolismo y el ejercicio](#)
[Cuando menos es más. ¡En serio!](#)
[Haz ejercicio con inteligencia, no con sobreesfuerzo](#)
[El FLO y el deporte](#)
[Los cuatro pasos para sincronizar tus ejercicios](#)
[Hablemos de nuestro camino hacia la nueva normalidad](#)
[Tu cuerpo es el que manda](#)
[Tu plan de acción para hacer más con menos estrés](#)
[El mito de la gestión del tiempo](#)
[En busca de mi energía femenina](#)
[El valor del descanso](#)
[Gestiona tu vida](#)
[El precio de una fuga de energía](#)
[Deja de gestionar tu tiempo y empieza a gestionar tu energía](#)

[Elige encontrarte bien](#)

[Canaliza tu proceso creativo según tu ciclo](#)

[Planifícate: una visión cíclica para canalizar tu energía](#)

[Menos hacer, más ser](#)

[Plan de inicio rápido de cuatro semanas para el FLO](#)

[KIT DE HERRAMIENTAS DE BIOHACKING PARTE 1](#)

[Cómo utilizar el FLO cuando tienes un desequilibrio hormonal](#)

[Paso 1: revisa tu quinto signo vital - Un test hormonal mensual personalizado](#)

[Analiza tus resultados](#)

[Paso 2: adopta la mentalidad de biohacker](#)

[Paso 3: elimina los disruptores endocrinos](#)

[Paso 4: usa la alimentación para combatir tus síntomas](#)

[Miomas](#)

[Endometriosis](#)

[Síndrome de ovario poliquístico \(SOP\)](#)

[Menstruaciones dolorosas](#)

[Hinchazón](#)

[Acné](#)

[Sensibilidad mamaria](#)

[Paso 5: recárgate de micronutrientes](#)

[Vitaminas B](#)

[Magnesio](#)

[Ácidos grasos omega-3](#)

[Vitamina D3](#)

[Probióticos \(bacterias intestinales\)](#)

[Antioxidantes para apoyar la función hepática](#)

[Paso 6: indaga en las causas emocionales de tus síntomas](#)

[KIT DE HERRAMIENTAS DE BIOHACKING PARTE 2](#)

[Lo que has de saber si tomas anticonceptivos hormonales](#)

[Tener opciones es muy bueno](#)

[Opciones no hormonales para el control de la natalidad](#)

[¿Puedo sincronizar mi ciclo si estoy tomando la píldora?](#)

[Puedes dejar la píldora \(o cualquier anticonceptivo hormonal\) sin sus desagradables efectos secundarios](#)

[ADAPTA TU VIDA AL FLO](#)

[Éxito sostenible en el trabajo](#)

[Reinicia el reloj corporativo](#)

[Día laboral típico según el reloj de veinticuatro horas](#)

[Haz que tu ciclo trabaje a tu favor](#)

[FASE 1: PREPARACIÓN](#)

[Fase folicular: 7-10 días](#)

[FASE 2: APERTURA](#)

[Fase ovulatoria: 3-4 días](#)

[FASE 3: TRABAJO](#)

[Fase lútea: 10-14 días](#)

[FASE 4: DESCANSO](#)

[Fase menstrual: 3-7 días](#)

[¿Tienes que hablarle a todo el mundo de tus hormonas en el trabajo?](#)

[Cambia tu definición del éxito](#)
[Seis pasos para la planificación cíclica en tu trabajo](#)
[Dirige como una mujer](#)
[¿Quién dirige el mundo? ¡Las mujeres!](#)
[El futuro es de las mujeres](#)
[Consigue más en el sexo y en tus relaciones](#)
[Paso 1: disfruta de las cuatro etapas de la excitación](#)
[Etapa 1: tumescencia](#)
[Etapa 2: meseta orgásmica](#)
[Etapa 3: orgasmo](#)
[Etapa 4: resolución](#)
[Paso 2: sincroniza tus orgasmos con tu ciclo](#)
[FASE 1: PREPARACIÓN](#)
[Fase folicular: 7-10 días](#)
[FASE 2: APERTURA](#)
[Fase ovulatoria: 3-4 días](#)
[FASE 3: TRABAJO](#)
[Fase lútea: 10-14 días](#)
[FASE 4: DESCANSO](#)
[Fase menstrual: 3-7 días](#)
[Paso 3: cuida tu libido y tus orgasmos](#)
[Paso 4: involucra a tu pareja en tu ciclo](#)
[Hacen falta dos para bailar un tango](#)
[Paso 5: sintoniza los ciclos de las relaciones estables](#)
[Etapa 1: cortejo romántico](#)
[Etapa 2: dicha doméstica](#)
[Etapa 3: transición hacia la mitad de la vida](#)
[Etapa 4: edad de oro](#)
[Paso 6: entiende cómo apagan los anticonceptivos orales tu deseo sexual](#)
[Buen sexo, salud excelente](#)
[El orgasmo puede equilibrar tus hormonas](#)
[Los grandes beneficios del orgasmo sobre los cinco sistemas biológicos](#)
[La maternidad más fácil](#)
[Hechas para la maternidad](#)
[La búsqueda de la perfección](#)
[Deja que sea tu naturaleza cíclica la que marque tu estilo de maternidad](#)
[Sincronizar la crianza de tus hijos con cada fase](#)
[FASE 1: PREPARAR](#)
[Fase folicular: 7-10 días](#)
[FASE 2: APERTURA](#)
[Fase ovulatoria: 3-4 días](#)
[FASE 3: TRABAJO](#)
[Fase lútea: 10-14 días](#)
[FASE 4: DESCANSO](#)
[Fase menstrual: 3-7 días](#)
[El ciclo continúa: cuando tu hija empieza a menstruar](#)
[Dinámica, sabia y libre](#)
[¿Cómo hemos llegado hasta aquí?](#)

[Reivindicar nuestra soberanía](#)

[Reimaginar el viaje del héroe](#)

[Está bien manifestar las emociones](#)

[No hace falta ser perfecta](#)

[¿Es el momento del matriarcado?](#)

[Planificar el camino que tenemos por delante](#)

[Una fuerza femenina de la naturaleza](#)

[Una vida totalmente nueva](#)

[PLAN ALIMENTARIO](#)

[Fase folicular](#)

[Fase ovulatoria](#)

[Fase lútea](#)

[Fase menstrual](#)

[RECETAS](#)

[Fase folicular](#)

[Fase ovulatoria](#)

[Fase lútea](#)

[Fase menstrual](#)

[GUÍAS Y RECURSOS QUE TE PUEDES DESCARGAR](#)

[Guías de biohacking](#)

[Contenido extra para En sintonía con tu ciclo femenino](#)

[Más apoyo para que pongas en práctica lo que has aprendido en este libro](#)

[¡Contacta conmigo para seguir en el FLO!](#)

[Vivir en el FLO](#)

[FLO 28: Club para la Sincronización del Ciclo TM](#)

[Aplicación MyFLO](#)

[Programas, libros y suplementos recomendados para vivir en el FLO](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[REFERENCIAS](#)

[1. Pongamos fin a nuestra des-educación](#)

[2. Liberémonos del reloj de veinticuatro horas](#)

[3. Más allá de tu menstruación: comprende tus ventajas hormonales](#)

[4. Se acabaron las dietas](#)

[5. Menos ejercicio y más en forma](#)

[6. Tu plan de acción para hacer más con menos estrés](#)

[Kit de herramientas de biohacking](#)

[7. Éxito sostenible en el trabajo](#)

[8. Consigue más en el sexo y en tus relaciones](#)

[9. La maternidad más fácil](#)

[10. Dinámica, sabia y libre](#)

[SOBRE LA AUTORA](#)

*Los que fluyen como fluye la vida no necesitan
ninguna otra fuerza.*

LAO TSE

Este libro está dedicado a mi hija Ariana.
Que siempre seas concedora de los dones de la naturaleza que posees y de la fuerza de
la naturaleza que eres.

SIÉNTETE MEJOR Y VIVE DE UNA FORMA MÁS INTELIGENTE EN SINTONÍA CON TU CICLO FEMENINO

He creado un conjunto especial de herramientas para ayudarte a poner en práctica lo que aprenderás en este libro, incluido un **programa de comienzo rápido** para que puedas empezar, una **guía de autocuidados extra**, una **comunidad** donde puedes conectar con otras lectoras, **descargas especiales** ¡y mucho más! Puedes acceder a todo ello gratis (en inglés) en intheFLObook.com/bonus.

Introducción

¿Cuál es la lección más importante que debería aprender una mujer? Que desde su primer día de vida, tiene todo lo que necesita en su interior. Es el mundo el que la ha convencido de lo contrario.

RUPI KAUR

Desde muy joven, recuerdo haber oído de diversas fuentes que una mujer para tener éxito ha de trabajar duro, de hecho, el doble que un hombre. Hace mucho tiempo, sentía la necesidad de hacer el mayor número posible de cosas y de esforzarme al máximo. En los estudios, me matriculaba en las asignaturas más difíciles, me esforzaba por sacar las notas más altas, participaba en actividades que desarrollaran mis talentos creativos y practicaba el liderazgo de grupos. Todo esto es admirable, pero me di cuenta de que tenía un precio. En el instituto, solía estar despierta hasta pasada la medianoche para hacer mis deberes. Intentaba abarcar todos los ámbitos y, ahora, cuando miro atrás, me doy cuenta del precio que estaba pagando mi cuerpo por ello. Sin embargo, la presión que sentía para realizar, crear, alcanzar y trabajar fue en aumento, durante mi etapa universitaria y profesional. En todo ese tiempo, mis problemas de salud se intensificaron. Mi ansiedad pasó de ser esporádica a constante; mi insomnio se convirtió en crónico y empecé a engordar, a pesar de estar activa todos los días; padecía erupciones cutáneas; a veces, había meses que no tenía la menstruación, y mi estado de saturación general iba en aumento por todo lo que tenía pendiente. En vez de sentir energía para hacer lo que me había propuesto, estaba agotada y era incapaz de afrontarlo. Me autocriticaba por posponer las cosas, por mi mala gestión del tiempo y por la ausencia de armonía entre mi cuerpo y mi vida. Probé dietas, planificadores, y compré todo libro inspiracional que pensaba que me daría la solución para poder hacerlo todo. Y sigo viendo mis propios esfuerzos reflejados en las vidas de otras mujeres; lo cierto es que aunque trabajamos muchas horas, tenemos que esforzarnos mucho para abarcarlo todo: cuidar de los hijos y amigos, tener un poco de tiempo para descansar, hacer ejercicio constantemente sin obtener resultados, intentar comer bien..., pero sin motivación alguna, hasta que nos damos cuenta de que cada vez tenemos menos energía para crear el trabajo de nuestros sueños, cuidar nuestras relaciones y, en general, conectar con nuestra alegría de vivir. Buscamos la manera de conseguir que las cosas sean más llevaderas, pero

pretender hacerlo todo sigue dejándonos con la sensación de que hemos fallado en algo.

Nuestra cultura nos obliga a que sigamos esforzándonos una y otra vez. Nos excedemos con nosotras mismas, con nuestras expectativas, con nuestro cuerpo y con nuestro tiempo. Corremos sin descanso para mantener al día nuestras interminables listas de tareas, damos prioridad a las necesidades de los demás y hacemos malabarismos para compaginar nuestra vida profesional y familiar. Recurrimos a recursos externos –confiando en artículos de revistas o investigaciones sobre la salud desde una perspectiva masculina– en busca de estrategias de vida saludables, en lugar de escuchar la sabiduría interior de nuestra bioquímica.

La consecuencia es el deterioro de nuestra salud física. Los miomas, la endometriosis, el síndrome de ovario poliquístico (SOP), la infertilidad, la falta de deseo sexual, el fallo ovárico prematuro (FOP) y los trastornos de la perimenopausia están en auge. El estrés crónico se ceba en nuestro cuerpo, nuestras habilidades para perseguir nuestros sueños y nuestros vínculos con nuestros seres queridos. En lo más profundo de nuestro ser sentimos que no estamos a la altura de las circunstancias, que no somos lo bastante inteligentes ni lo bastante organizadas para lograr lo que deseamos en la vida.

¿Y si te dijera que hay un plan de acción secreto que ha estado a tu alcance durante años, una sencilla forma de ser más poderosa y eficaz en todas las áreas de tu vida? No solo has hecho caso omiso de ese plan, sino que lo has visto como una carga. Incluso has intentado sabotear esta poderosa herramienta, amortiguando su fuerza y haciendo que actuara en tu contra. El resultado ha sido que está absorbiendo tu energía, te está haciendo enfermar y está impidiendo que consigas todo lo que quieres –y mereces– en tu vida.

El secreto no es realmente un secreto, ha estado siempre contigo. Voy a ir al grano: se trata de tu bioquímica femenina, y más concretamente, de tu ciclo hormonal; ese que probablemente lamentas una vez al mes es un bien increíble. Considéralo como nuestra ventaja femenina milagrosa y única. Este recurso marca la diferencia y podemos utilizarlo para potenciar todos los aspectos de nuestra vida, si sabemos aprovecharlo.

El problema es que lo que nos han enseñado sobre nuestro ciclo hormonal es justo lo contrario. Cuando tenemos nuestro primer periodo nos hablan de los dolores, del síndrome premenstrual (SPM), de la carga que tendrá que sufrir nuestro cuerpo. Desde muy jóvenes nos enseñan a avergonzarnos de él, en lugar de sentir su poder. Tergiversan algo tan básico para nosotras como es nuestra bioquímica, sistema reproductor y ciclo menstrual, y se convierte en «la maldición» que hemos de ocultar

o «soportar», en vez de celebrarla y usarla. Se nos ha condicionado a ignorar nuestro ciclo hormonal hasta que le pasa algo. Entonces, lo tratamos como si fuera nuestro enemigo, al que hay que aplacar con medicación o alguna otra intervención, para que podamos volver a ignorarlo. Este trato ha creado una relación disfuncional con nuestras hormonas, nuestro cuerpo y nosotras mismas, en el mejor de los casos anulando su poder y consiguiendo que se vuelvan ineficaces, y en el peor, convirtiéndose en un verdadero quebradero de cabeza.

Afortunadamente, con unos sencillos cambios en tu estilo de vida puedes conectar con esta fuente natural de poder para *hackear* tu biología, mejorar tu salud y tu forma física, aumentar tu productividad, dominar tu gestión del tiempo y disfrutar de más éxito en todas las áreas de tu vida. Pero lo mejor de todo es que resulta realmente fácil, en comparación con el agotamiento que supone intentar encontrar un hueco para cada cosa en tu apretado día, esforzarte por completar aberrantes listas de tareas pendientes y desatender tus necesidades físicas básicas. Al sincronizar tu manera de vivir, comer y trabajar con tu naturaleza cíclica, en lugar de ir contra ella, puedes liberar tu creatividad, avivar tu energía, reforzar tus relaciones e, incluso, ser mejor madre (si eres madre). Utilizarás el tiempo estratégicamente, en vez de ser una esclava del calendario; aumentará tu energía y, en última instancia, harás más cosas con menos esfuerzo. Sintonizarás el esquivo estado de *flow*, * esa increíble sensación que experimentamos cuando todo encaja. Podrás replantearte tu concepto de éxito y sentirte de maravilla contigo misma, en lugar de menospreciarte. Sabrás intuitivamente cómo manejar el estrés, incrementar tu satisfacción contigo misma, acallar tu voz crítica interior, mejorar tu salud y desarrollar tu poder personal para ser más productiva y eficiente de maneras que sean sostenibles para ti.

Todo esto se puede conseguir, pero no podremos desarrollar por completo nuestro potencial, mientras vivamos bajo las normas de otros, sin escuchar nuestra sabiduría interior. Simplificando, somos como piezas cuadradas intentando encajar en agujeros redondos: no es de extrañar que nos agotemos. No estamos en sintonía con nuestro extraordinario cerebro femenino y química corporal; nuestra alimentación no nos proporciona los nutrientes básicos que necesita nuestro sistema hormonal para que nuestras hormonas estén equilibradas, y es cada vez más habitual que nos receten medicamentos, como las hormonas sintéticas, que dificultan todavía más que podamos acceder a los dones innatos que encierra nuestro cuerpo y que podrían ayudarnos a vivir de la mejor manera posible. Nuestra dieta y estilo de vida antifemeninos fuerzan un sistema que está perfectamente equipado por naturaleza para conservar el equilibrio hormonal y una salud óptima. La falta de armonía en nuestra química femenina debilita la tiroides, los ovarios, las glándulas suprarrenales,

nuestro sistema inmunitario y nuestra digestión. De hecho, estar desincronizada debilita todos los aspectos de nuestra salud física, provoca niebla mental ** y nos aleja de nuestra zona creativa.

Lo cierto es que todos los mitos culturales sobre nuestro cuerpo, como que somos más débiles, más vulnerables al envejecimiento y menos dignas de estudio, no son más que basura. Nos han vendido una mentira, una peligrosa propaganda que alega que nuestro cuerpo y nuestra bioquímica nos ponen en una situación de desventaja. Ha llegado el momento de cambiar el guion. He creado el innovador Método de Sincronización del Ciclo TM para que las mujeres, por fin, podamos utilizar nuestro poder y usar nuestras hormonas de una forma totalmente revolucionaria.

Sincronizar tu ciclo se basa en saber en qué fase te encuentras de tu ciclo menstrual y usar ese conocimiento para comprenderte mejor y darte ánimos, a medida que van cambiando tus niveles hormonales. En mi primer éxito de ventas, *WomanCode* [El código femenino], compartí el revelador mensaje de que puedes hacer que tus problemas hormonales –como el síndrome premenstrual, síndrome de ovario poliquístico, miomas y endometriosis– remitan de forma natural mediante los alimentos y cambios dietéticos. Sabía que este mensaje provocaría uno de esos «momentos eureka» en muchas mujeres, pero la respuesta superó todas mis expectativas. Sin embargo, lo que aprendí de los cientos de miles de mujeres que se pusieron en contacto conmigo desde entonces –en nuestro centro, en congresos de bienestar donde he dado conferencias, a través de las redes sociales y de mi aplicación MyFLO– fue aún más importante. Al conocer sus historias, me di cuenta de que había un mensaje todavía más amplio que compartir: que las ideas falsas sobre nuestra bioquímica femenina nos han robado mucho más que nuestra salud hormonal. Nos han robado nuestra confianza, vitalidad y hasta la oportunidad de vivir de una manera óptima.

¡Ya basta!

Ahora es el momento de reivindicar nuestra bioquímica. Solo has de aprender a empezar a conectar con su poder. Este libro te ayudará a conseguirlo. Basándonos en las investigaciones más prestigiosas en los campos de la neuroendocrinología, la medicina funcional, la genómica nutricional, la cronobiología, la nutrición integrativa y la psicología conductista, exploraremos la confluencia entre las hormonas, la neuroquímica y la productividad, todo ello con el objetivo de que vuelvas a conectar en tu interior con la ventaja que supone ser mujer. En este libro también presento un nuevo paradigma que gira en torno a la mujer, para que te administres tu tiempo y tu productividad con menos esfuerzo, de formas especialmente diseñadas para tus necesidades femeninas.

Una vez que hayas adquirido el conocimiento básico que te hará cambiar de perspectiva, y que necesitas para revertir el condicionamiento cultural que nos ha estado frenando, desglosaré las cuatro fases del ciclo hormonal y la manera en que nos afectan en nuestro cerebro, estado de ánimo, energía y comportamiento. Aprenderás a cuidar de ti misma, en cada fase única, y a aprovechar los puntos fuertes en lo que respecta a tu creatividad, energía, emociones y sexualidad. Asimismo, te mostraré una forma de administrar tu tiempo ideada para las mujeres, que utiliza las fases hormonales para que puedas hacer más con menos estrés y disfrutes más con todo lo que haces. En otras palabras, descartaremos eso de vivir exclusivamente sometidas al reloj de veinticuatro horas (el cual, no es de extrañar, está en sintonía con el ciclo hormonal masculino), a favor de una visión más sostenible de veintiocho días. Este libro introduce un programa claro para *biohackear*^{***} tu salud y tu forma física, de modos pensados especialmente para tu bioquímica, y ofrece consejos que te ayudarán a aplicar estas reflexiones más allá del cuidado personal y la gestión de tu tiempo, en tus interacciones con el mundo que te rodea. Créeme, llegaremos al meollo del asunto. Sabrás cuál es el mejor día para pedir ese ascenso, el mejor momento para hacer yoga o cardiovasculares, cuándo tomar una ración doble de verduras, la mejor semana para dedicar tiempo a la introspección y ser amable contigo misma, y cuándo desplegar tus alas sociales.

Aquí también incluyo un planificador y una herramienta de evaluación para facilitar que conectes con este superpoder, y te enseño cómo abordar el origen de tu desequilibrio hormonal para que puedas crear un estilo de vida que te proteja de ser vulnerable a nuevos desequilibrios y te permita aprovechar los patrones innatos de tu cuerpo como una herramienta para optimizar tu productividad, tu *flow* y tu felicidad. Aunque no tengas ningún desequilibrio hormonal, puedes beneficiarte de sintonizar tu bioquímica femenina, para abarcar más esforzándote menos.

Todos los días, enseño a mujeres de todas las edades y de todo el mundo a utilizar el Método de Sincronización del Ciclo TM, y su salud hormonal y sus vidas se están transformando de formas que jamás hubieran podido imaginar. (Toma nota: puedes sincronizar este ciclo aunque estés en la posmenopausia o ya no menstrúes por cualquier otro motivo). Tanto si te has comprado este libro para aliviar algún problema de salud como para reducir tu estrés o simplemente descubrir cómo vivir mejor, seguro que encontrarás algo que será adecuado para ti.

Si te ves reflejada en alguna de estas afirmaciones este es el libro que necesitas:

- Sientes que siempre estás intentando hacerlo todo, pero nunca tienes suficiente tiempo.

- Te esfuerzas por dar el cien por cien en todas las áreas de tu vida, pero te cuesta estar a la altura de tus propias expectativas.
- Quieres ser más creativa, más emprendedora, más coherente, pero tienes la impresión de que vas a empezar y que no podrás acabar.
- Has probado todo tipo de agendas personales para ser más organizada.
- Has probado todas las dietas y programas de *fitness* y no has obtenido los resultados que deseas.
- Te interesa el *biohacking*, pero no sabes por dónde empezar.
- Sientes que tus compromisos te agotan y abruman.
- Quieres divertirte más y experimentar más placer en tu vida, pero tienes verdaderas dificultades para estar al día con tu lista de tareas y sientes que no te mereces disfrutar.
- Tienes SPM, SOP, endometriosis, quistes ováricos, infertilidad o cualquier otro problema con tu periodo.
- Has ido a médicos de medicina funcional y a tu ginecólogo/obstetra habitual, y lo has probado todo: acupuntura, fecundación *in vitro* (FIV), control de la natalidad, antidepresivos u otras medicaciones, tratamientos para la piel, diuréticos para la hinchazón, ibuprofeno para los dolores menstruales, y sigues sin obtener los resultados deseados.
- Haces una dieta saludable, pero sigues con los síntomas.
- Eres madre de una preadolescente o adolescente que está lidiando con su periodo, piel, peso o estados de ánimo.
- Estás en la primera mitad de la perimenopausia y tienes síntomas.
- No disfrutas de tus relaciones o vida sexual como te gustaría.
- Te sientes desconectada de tu cuerpo o de tu energía femenina.
- Crees que ser mujer implica sufrir.
- Quieres que tu vida sea la mejor posible, pero necesitas una forma sostenible de hacerlo.

¿ES PARA TI ESTE LIBRO?

Este libro está escrito para mujeres, pero hay algunas personas que, aunque se consideran mujeres, tal vez no tengan la constitución bioquímica o física que analizamos aquí. ¿Y si eres transexual, no binario o tomas estrógenos o testosterona en tu proceso de cambio de género? Puede que no encajes en la casilla de género tradicional. Sea cual sea el género con el que te identifiques o dondequiera que estés en este viaje, quiero que entiendas que trabajar con tu realidad única es un don al alcance de todos. Por ejemplo, ¿cómo deberías utilizar el Método de Sincronización del Ciclo TM si eres transgénero? Para las personas que están haciendo su transición

a mujer, seguir este programa puede ayudarlas a conectar más con su energía femenina, aunque no tengan la menstruación. Para las que están haciendo la transición a hombres, pero todavía menstrúan, tal vez prefieran sintonizar el patrón lineal masculino de veinticuatro horas. En ese caso, puede que no desees seguir un programa cíclico. Lo que importa es que depende totalmente de ti.

En estas páginas conocerás a algunas de las mujeres reales que han adoptado este programa y que no solo han hallado soluciones a sus problemas hormonales, sino que han desbloqueado su potencial y han adquirido la confianza necesaria para realizar lo que siempre habían soñado. Tú también puedes adquirir esta confianza.

Cuando entiendes el concepto, es muy simple. Basta con que cortes con las fuentes de desinformación y actives el poder de tu cuerpo y de sus ritmos. Después de leer este libro tendrás el conocimiento científico, el plan táctico y la inspiración para cambiar tu vida inmediatamente.

Además de estos beneficios prácticos para tu salud y tu productividad, tendrás la oportunidad de hacer las paces contigo misma, de curar tus heridas de desconexión con lo femenino. Hemos intentado sobrevivir durante demasiado tiempo en una cultura no inclusiva, poniendo en juego demasiado de nosotras mismas. No tenemos que intentar encajar dentro de ese paradigma. Lo que las mujeres necesitamos ahora desesperadamente es un contexto para vivir que gire en torno a nosotras. Aquí es donde encaja este libro.

Este libro:

- Te dará la libertad y el permiso para hacer lo que es correcto para ti la mayor parte del tiempo.
- Pondrá fin a la confusión sobre cómo trabajan tus hormonas y cómo te afectan más que tu menstruación y tu fertilidad, de modo que sabrás qué esperar y cuáles son tus ventajas hormonales.
- Te enseñará a *biohackear* tu cuerpo para que los problemas hormonales no vuelvan a dejarte de lado.
- Te proporcionará un programa para utilizar tus ventajas hormonales y que puedas conseguir relajación, dicha y fluir más en tu vida.

En el capítulo uno descubrirás la verdad sobre lo extraordinario que es el cuerpo femenino y desaprenderás parte de la mala información que ha hecho que sigamos confundidas, avergonzadas y combatiendo un montón de problemas de salud. Te hablaré de mi propia epopeya hormonal y comprenderás por qué tantas veces recibimos un mal diagnóstico y no nos comprenden.

En el capítulo dos describiré las diferencias entre el ciclo circadiano de veinticuatro horas y el infradiano de veintiocho días (¡sí, hay dos!), y te ofreceré una nueva visión para gestionar tu tiempo, tu productividad y tu éxito que te servirá para romper con la incuestionable monotonía de la vida y para vivir en sintonía con tus ritmos naturales.

En el capítulo tres exploraremos el funcionamiento del organismo femenino, y te enseñaré cómo influyen las hormonas en tu estado de ánimo, tu química cerebral, tu sistema inmunitario, tu energía y otros. Aquí te recordaré que si aparece alguna voz negativa que niegue el poder de tu cuerpo de mujer, solo se trata de un condicionamiento social –no de hechos– que te induce a dudar del funcionamiento de tu cuerpo. La ciencia ha demostrado que la naturaleza pretendía que estuvieras en armonía con tu ciclo, así que puedes confiar en acogerte a esta nueva forma de vida orientada hacia lo femenino.

En los capítulos cuatro, cinco y seis descubrirás cómo aplicar el sencillo Método de Sincronización del Ciclo TM en tu dieta, en tu forma física y en tu gestión del tiempo. Aquí es donde el *biohacking* coincide con el cuidado personal. Aprenderás a utilizar los alimentos para favorecer tus hormonas en cada fase de tu ciclo, descubrirás los secretos para obtener mejores resultados con menos esfuerzo y te presentaré las herramientas de planificación que te ayudarán a mejorar tu rendimiento.

A continuación del capítulo seis conocerás el kit de herramientas de *biohacking*, que te enseña los asequibles pasos que has de dar para equilibrar tus exclusivas hormonas femeninas y tu neuroquímica, y resolver tus problemas con el periodo, la fertilidad y otros temas hormonales, a fin de transformar tu ciclo en una fuente de poder personal y de sabiduría, en lugar de sufrimiento. Quiero ayudarte a resolver tus trastornos menstruales, ¡para que puedas beneficiarte de lo que supone vivir de acuerdo con tu ciclo!

En el capítulo siete aprenderás a desenvolverte en tu vida laboral y a cambiar tu concepto de productividad y éxito, a través de la lente de una vida en armonía con unos ciclos y con tu ciclo creativo de cuatro fases, para que puedas trabajar de una manera más sostenible, tanto si eres nueva en tu trabajo y estás intentando labrarte tu carrera profesional como si acabas de montar un negocio, eres directora ejecutiva con cientos de empleados a tu cargo o voluntaria en una ONG que intenta mejorar el mundo.

El capítulo ocho desmiente los mitos que nos han enseñado respecto al amor y al sexo, y aporta la guía decisiva en lo que se refiere a la comunicación, la conexión, las

relaciones íntimas, el orgasmo y los preliminares, todo ello basado en el ciclo hormonal.

En el capítulo nueve descubrirás cómo liberarte de la presión de ser la madre perfecta en todo momento y aceptar las diferentes realidades hormonales de las cuatro fases de tu ciclo.

En el capítulo diez te animo a que aceptes tu energía femenina y conectes con tu poder, porque tu salud, tu éxito, tus relaciones y tus hijas confían en ti.

La promesa cíclica

Esto es más que un libro. Es un lenguaje y un modelo para una vida centrada en lo femenino. Es una reivindicación y una fuerza revitalizadora positiva para que, ahora, las mujeres nos aceptemos verdaderamente a nosotras mismas y convirtamos nuestros puntos de vista y nuestros cuerpos en nuestro propio eje de referencia. Este libro será el catalizador de un estilo de vida totalmente nuevo, independientemente de tu país de origen, de tu edad o de tu etapa en la vida. No estamos hechas para el modo de productividad constante, forzando siempre el tiempo para obtener resultados. No hay nada en la naturaleza que funcione así. Sencillamente, hemos de volver a estar en sincronía con nuestro programa de cuatro fases, que nuestro cuerpo de mujer tiene reservado para nosotras. Solo entonces podremos vivir como se supone que hemos de hacerlo las mujeres: liberadas y libres.

Una vez que descubras este programa por ti misma, tal vez te preguntes por qué no nos enseñaron esto de jóvenes. ¿No te parece que sería extraordinario saber todo esto desde la pubertad? ¿Hasta qué extremo podrías diseñar estratégicamente tu vida en torno a lo que más te conviene? Por frustrantes que sean estas revelaciones, nos motivan a trabajar hacia un futuro mejor para nosotras y para las siguientes generaciones de mujeres adultas y jóvenes.

Ahora es un momento crucial para aprovechar esta oportunidad. Los tiempos están cambiando, estamos en medio de un muy necesitado cambio, que viene con mucho retraso, en lo que respecta a la percepción que tenemos de nuestro cuerpo y nuestras expectativas sobre los cuidados sanitarios. En los últimos años, en gran medida gracias a la incorporación de las milenials en las redes sociales, nos estamos dando cuenta de algunos puntos clave:

1. Los tabúes y los mitos en torno a nuestro ciclo menstrual están desfasados y son un instrumento de opresión patriarcal para cortarnos las alas.
2. Las hormonas nos afectan en todo, aparte de nuestros periodos: nuestro estado de ánimo, nuestra creatividad, nuestra energía y más.

3. Nuestras necesidades durante la menstruación no hallan una respuesta satisfactoria en los servicios sanitarios convencionales.
4. Nuestro ciclo hormonal no es tenido en cuenta adecuadamente en las conversaciones de medicina funcional, *biohacking* o investigaciones médicas.

En nuestro trabajo por acabar con las diferencias de género en los puestos de trabajo y en la sociedad en general, el deseo de obtener cuidados adecuados para nuestras necesidades hormonales podría ser la última barrera por eliminar para terminar definitivamente con el patriarcado. Después de una educación convencional sobre el ciclo femenino, las mujeres nos merecemos más: más transparencia en la información sobre las contraindicaciones de los métodos anticonceptivos, más opciones sanitarias para los problemas con el ciclo, más consejos de *biohacking* adaptados a nuestro sexo y más investigaciones.

Nos merecemos algo mejor.

Nos merecemos vivir bajo nuestras propias condiciones y ritmos vitales.

* Mantenemos el término en inglés (que puede traducirse como 'flujo', 'fluencia', 'fluir') porque es la base del nombre elegido por la autora para denominar su programa de tratamiento y su marca: The FLO. El protocolo FLO es un método holístico para ayudar a las mujeres a vivir en sincronía con las diferentes fases del ciclo menstrual y optimizar así todo su potencial, no solo en lo que se refiere a la productividad, sino también, y sobre todo, a la salud física y mental, la armonía, la creatividad e incluso al desarrollo personal. En definitiva, un método para reconectar con la sabiduría de sus propios cuerpos y FLUIR. (N. de la E.)

** Conocida también como niebla cerebral o fibroniebla. Es la falta de claridad mental y de concentración, el despiste, quedarse en blanco, la falta de capacidad de comprensión de lo que se lee. Se da no solo en personas mayores, sino también jóvenes, y en las que padecen fibromialgia, síndrome de fatiga crónica o traumatismo craneal. (N. de la T.)

*** El biohacking es una tendencia científica que nace a partir de un movimiento cultural conocido como transhumanismo. Sus adeptos buscan la mejora y transformación del ser humano, mediante el uso de tecnología que suma nuevas capacidades a las que ya tienen. Esto se adentra en el campo de la ingeniería genética: el biohacker es todo aquel que modifica su cuerpo con dispositivos electrónicos. Ver más adelante el sentido en que lo utiliza la autora de este libro. Fuente: genotipia.com/genetica_medica_news/biohackers. (N. de la T.)

PARTE I

NUESTRO CUERPO Y NUESTROS RITMOS BIOLÓGICOS

Una mujer necesita años para desaprender todo aquello por lo que le han enseñado a disculparse.

AMY POEHLER

CAPÍTULO 1

Pongamos fin a nuestra des-educación

A las mujeres nos enseñan a ver nuestro cuerpo como un proyecto por terminar, en el que siempre hay que estar trabajando, mientras que los chicos, ya desde muy jóvenes, aprenden a ver su cuerpo como un instrumento para dominar su entorno.

GLORIA STEINEM

Recuerdo claramente el día en que por fin nos tocaba la lección sobre reproducción humana en nuestro libro de texto de la clase de Biología de octavo curso. Me encantaba nuestro profesor, el señor Bing. Adoraba la escuela. Y mi asignatura favorita era Biología. Para mí representaba el punto de encuentro entre la filosofía, el arte y la naturaleza, era perfectamente apta para estudiarla. Esperaba tener un día maravilloso en clase. Empezamos como de costumbre, el señor Bing daba una breve introducción sobre el tema; a continuación teníamos quince minutos para leer la sección relacionada con ese tema, en el libro de texto; luego venía el debate, las preguntas y la asignación del proyecto. Anteriormente, estos proyectos incluían labores como replicar un modelo de ADN, hacer un corte transversal en una célula y diseccionar ojos de vaca y ranas. Uno de mis proyectos favoritos fue elegir un árbol y observarlo desde el invierno hasta que floreciera en primavera, recoger muestras del desarrollo del capullo hasta convertirse en flor, prensarlos y hacer esbozos de los componentes de las plantas. Ese proyecto me enseñó mucho sobre el ritmo natural de la vida: esperar el crecimiento del capullo hasta convertirse en flor, ver su florecimiento y, por último, contemplar cómo se marchita. Esa lección se me quedó grabada, pero a pesar de lo que me había gustado, el tema que íbamos a tratar era otro nivel muy distinto. Estaba sentada en mi pupitre, con dificultades para controlar mi entusiasmo, mientras el señor Bing hacía la introducción del tema: la reproducción humana. A continuación me puse a leer. Secuencialmente, lo que sucedió fue que primero leímos sobre cómo se generaban los espermatozoides. El lenguaje era potente, era algo así como:

Los testículos son como grandes centrales eléctricas que producen eficientemente. Generan de doscientos a trescientos millones de espermatozoides al día. Cada

espermatozoide es en sí mismo un sistema de entrega perfecto de material genético para el óvulo —la forma, la cola, los nutrientes que le dan su movilidad—, todo exactamente orquestado para lograr su meta final: llegar el primero al óvulo para compartir sus genes.

«¡Vaya! Qué brillante es el diseño de la naturaleza, y si yo tuviera bolas, me sentiría orgullosa», pensé.

Me fui a la sección de reproducción femenina. Estaba impaciente por leer las increíbles hazañas del funcionamiento de mi cuerpo femenino. Pero lo que me encontré fue algo así como:

Después del desarrollo y la liberación de un óvulo del ovario, pueden pasar dos cosas en el proceso reproductivo femenino. En caso de concepción, las paredes se engrosan, el útero crece, se forma la placenta y empieza el milagro de la vida en los seguros confines de la matriz. De lo contrario, las paredes se descaman y se expulsan, y el ciclo vuelve a empezar.

«¿Eso es todo?», pensé.

Me llamó la atención el cambio de tono, el tratamiento banal del proceso y la superficialidad de los principales sucesos que nos ocurren, como sangrar sin morirnos y, sí, claro, la impresión en 3D de seres humanos diminutos. ¡Casi nada! El libro de texto insinuaba decepción si no concebíamos. Presentaba el proceso hormonal como algo válido solo para los que están fuera de nosotras: los hombres para la procreación y los bebés para su impresión en 3D. Bueno, en aquel entonces, solo tenía catorce años, ¿qué sabía yo? Pero era una chica que estaba tan fascinada y entusiasmada por esta fase de su vida que había creado el «Club del ciclo» con sus tres mejores amigas, unos pocos años antes de nuestra primera clase de educación sexual, en sexto. El Club del ciclo tenía dos funciones principales: 1) apostar sobre quién lo tendría primero, y 2) justificar visitas frecuentes al lavabo durante la hora de comer y los descansos para comprobar si alguna de nosotras había empezado a sangrar. Estaba a años luz de sentir fascinación por la idea de explorar mi condición de mujer. Me tomé la insulsa descripción del sistema reproductor femenino del libro de texto como algo personal. Me resultó ofensiva.

Y la desconexión no terminó allí. En el transcurso de mis años de estudiante, me encontré con el mismo tono extraño y visión profundamente inquietante sobre el evidente poder de nuestro cuerpo en todos los contextos que describían nuestro proceso biológico, desde el señor Bing de la clase de Biología hasta los venerables pasillos de la Universidad Johns Hopkins, donde estudié mi pregrado universitario. Desde descripciones mecánicas sobre la duración de lo que podía considerarse un

ciclo «normal» hasta el marco de tiempo para la dilatación del cuello del útero durante el parto, todo estaba presentado de una forma seca y clínica, que nada tenía de poderosa para las mujeres. Por supuesto, todo ello implicaba insidiosamente que si nos desviábamos de los parámetros considerados normales, se nos juzgaba como decepciones anormales de la naturaleza y requeríamos una intervención médica.

Lo que leía no solo me ofendía, sino que me cabreaba. ¿Dónde estaba la descripción que complementara la visión positiva de la producción de esperma? Yo quería leer algo parecido a esto:

El sistema reproductor femenino es el mayor logro de la evolución y la reproducción humana. Eficiente y sumamente adaptable, siete hormonas trabajan perfectamente orquestadas para hacer que se produzca un proceso muy refinado, en un determinado ciclo mensual: el desarrollo de múltiples folículos, la ovulación, la fabricación del revestimiento uterino (para preparar una posible concepción) y la expulsión de dichas paredes si la concepción no tiene lugar. Cuando esta se produce, el proceso de gestación es absolutamente asombroso. El índice de crecimiento del feto es posible gracias a los extraordinarios cambios hormonales femeninos, la función inmunitaria y el metabolismo. Y el hecho de que este proceso también beneficia a la madre es igualmente notable. El proceso del parto y del alumbramiento, que parece plantear un riesgo físico extremo, es el mejor ejemplo de la transformación del cuerpo de la mujer en un canal de poder, para traer al mundo con seguridad al bebé sin que peligre su propia vida. La potente biología del cuerpo femenino soporta este proceso menstrual y reproductivo convirtiéndose en el mejor instrumento para extraer los micronutrientes de los alimentos, teniendo el sistema inmunitario más desarrollado y contando con un metabolismo ligeramente más lento para retener los nutrientes el máximo tiempo posible, antes de que el aparato excretor se haga cargo de ellos, y con más conexiones de fibras nerviosas entre los dos hemisferios del cerebro. Esta precisión biológica garantiza que la mujer sea sensible consigo misma, con su cuerpo, con su comunidad y su entorno, de manera que puede tomar las mejores decisiones para su bienestar, pues tiene el privilegio de contar con el diseño de la naturaleza, para asumir la gran responsabilidad de crear la siguiente generación de seres humanos. Y cuando no está creando un ser humano, todos estos sistemas y aparatos están a su servicio para que sea una líder fuerte y en sintonía con su comunidad y con el mundo.

El hecho de que no sea esto lo que se enseña a los jóvenes —chicas y chicos— es trágico y SIMPLEMENTE DESASTROSO. Como persona que se ha pasado la vida estudiando la sinfonía hormonal femenina y que ha dedicado su carrera a ayudar a las

mujeres a sincronizar sus ciclos, puedo afirmar que una descripción de admiración menos inspiradora que esta no sería fiel a la verdad, ni siquiera se acercaría a ella.

Pasaron muchos años hasta que supe la razón por la que el proceso reproductivo femenino no era explicado en toda su gloria, como debería ser. Lo que descubrí me dejó estupefacta. Es muy simple, reconocer el poder del proceso reproductor en la mujer podría cambiar la dinámica de poder de nuestra cultura global. Si todos admitimos que, biológicamente, las mujeres no somos el sexo débil, muchas de las normas sociales tendrían que cambiar para que pudiéramos desempeñar un papel igualitario en la sociedad. Y parece que al patriarcado no le ha interesado mucho que esto ocurra. No es necesario que te recuerde los miles de años de opresión que llevamos sufriendo las mujeres de todas las culturas. Pero el hecho de que incluso la educación que recibimos sobre nuestro cuerpo, desde cómo es descrito en los libros de texto hasta cómo es tratado (o representado peyorativamente) en la comunidad médica, es bastante revelador: no solo respalda y refuerza esa opresión, sino peor aún, nos hace cómplices para que seamos nuestras propias opresoras. Si estamos convencidas de que estamos destinadas a sufrir y que no podemos esperar que nuestro cuerpo funcione sin síntomas, no creemos que tenemos poder alguno para mejorar nuestra función hormonal.

Si no sabemos lo que está pasando realmente en nuestro cuerpo —si nuestra biología es nuestro punto muerto—, no podemos valer por nosotras mismas. No sabemos quiénes somos. No nos educan para creer que la naturaleza nos ha dotado con un diseño privilegiado y que estamos perfectamente capacitadas para dirigir. Y por esta razón, delegamos nuestro poder de mil formas distintas cada día, desde negar nuestra propia naturaleza intentando encajar en una cultura predominantemente machista hasta sufrir, sin necesidad alguna, por nuestras crecientes disfunciones hormonales, reprimiendo nuestra potente fuerza vital, porque jamás se nos ha enseñado a cuidar como corresponde de nuestro hermoso y complejo organismo.

Seamos sinceras. Nuestra clase de educación sexual fue pésima. Los medios y los mensajes publicitarios nos han bombardeado diciendo que nuestro periodo era algo sucio que teníamos que esconder. Este mito y la falta de educación impiden que nos cuidemos adecuadamente. Nuestra cultura nos ha convencido de que nuestro cuerpo es un proyecto inacabado en el que siempre hemos de estar trabajando, mientras que el de los chicos es un poderoso instrumento que les sirve para ser los amos de su vida. ¿Te parece raro que no estemos en sincronía con nuestro cuerpo? Debido a esta introducción defectuosa a nuestra condición de mujer, *intentamos reprimir nuestra biología porque creemos que nos ayudará a tener más éxito*. Y eso no funciona. Has fracasado

en todo aquello de lo que has intentado librarte, como tus kilos de más, el síndrome premenstrual y el acné. Tus intentos para ascender puestos en el mundo empresarial o para montar tu propio negocio ponen en riesgo tu salud más de lo que te puedes permitir. Además de extralimitarte con trabajo que no se ve, el trabajo formal y la maternidad, has de sumar tu afán de querer ser perfecta en tus actividades para tu bienestar. De lo que no nos damos cuenta es de que nos esforzamos innecesariamente, habiendo agotado la energía que necesitamos para crear, porque buscamos ayuda en las dietas, en los protocolos de curación y en herramientas para administrar el tiempo que *excluyen* el ciclo femenino. La mayor parte de los consejos que estamos siguiendo son para hombres *—y esto es muy fuerte—*, nada menos que dando por hecho que también se pueden aplicar a las mujeres. Tengo que decirte algo: eso no es así.

Nuestra des-educación es profunda. ¡Y ha de tocar a su fin, *ahora!*

La verdad que se oculta detrás de los mitos más comunes (y dañinos) sobre el ciclo

Nuestra falta de educación sobre este tema es la responsable de algunos de los mitos más comunes sobre la menstruación, que hacen que nos sintamos mal acerca de nuestros ciclos hormonales, nuestro cuerpo y el hecho de ser mujer. Ha llegado la hora de corregir esto.

Mito 1: el síndrome premenstrual (SPM) es normal durante el periodo

Cambios de estado de ánimo. Hinchazón. Acné. Nos dicen que estos síntomas premenstruales son normales. Titular: no es verdad. Este mito sobre el SPM es muy perjudicial porque nos condena a sufrir innecesariamente. Cuando estás condicionada a creer que el dolor y los problemas van en el lote, dejas de buscar soluciones. El mito del SPM todavía es más dañino, puesto que se utiliza en nuestra contra para no hacer caso de nuestros sentimientos, opiniones y juicios. La gente nos encasilla despectivamente diciendo que «son las hormonas» (¡como si los hombres no tuvieran hormonas!).

La verdad: la ciencia nos enseña que los síntomas del SPM solo aparecen cuando tenemos un desequilibrio de estrógeno y progesterona durante la fase lútea. Este desequilibrio puede deberse a nuestra alimentación —como tomar café, azúcar, lácteos, estar a dieta, ayunos de zumos, y la moda de las dietas bajas en grasas— o a la represión más insidiosa de la energía femenina: la energía del cambio. Según el Estudio del Biociclo de los Institutos Nacionales de la Salud de Estados Unidos, cuanto más tiempo se deja pasar sin revisar y tratar el SPM, mayor es el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y demencia en la posmenopausia. Cuando las mujeres vivimos de acuerdo con nuestro ciclo, comemos los alimentos correctos y

nutrimos nuestra energía femenina, los síntomas del SPM desaparecen. La fase premenstrual puede ser un periodo de reflexión, de claridad y de centrarse en algo. En estos días, tal vez sientas que puedes hacerlo, que vas a terminar algo y el deseo de limpiar la casa, literal y metafóricamente. Al SPM le he puesto el nombre «darme prioridad a mí misma» [PMS, *priorize my self*, en inglés] y si más mujeres hicieran lo mismo, tendríamos muchos menos síntomas premenstruales.

Mito 2: los dolores menstruales son inevitables

Más de la mitad de las mujeres en edad fértil padece algún tipo de dolor menstrual durante uno o dos días cada mes. ¿Has pensado alguna vez que se *supone* que has de tener dolores o que como mujer estás destinada a sufrir la maldición de las reglas dolorosas? Cuando toda tu vida te han dicho que el dolor menstrual es una realidad con la que tendrás que «lidiar» o que tendrás que «superar», lo aceptas y no esperas que mejore. Ha llegado el momento de revisar la realidad: no tienes por qué sufrir esos molestos dolores.

La verdad: sí, nuestro cuerpo produce un tipo de prostaglandina (PgE2), que provoca contracciones uterinas, y en exceso, puede producir dolor. Pero ¿sabías que nuestro cuerpo también segrega dos tipos más de prostaglandinas (PgE1 y PgE3) que son antiespasmódicas por naturaleza y contrarrestan esas contracciones? Gracias a estos analgésicos naturales, nuestro cuerpo tiene el doble de capacidad para aliviar el dolor que para provocarlo. La buena noticia es que cuando consumes los alimentos correctos para tu ciclo, proporcionas a tu cuerpo los elementos básicos que necesita para impulsar la producción de las prostaglandinas que alivian el dolor.

Mito 3: tomar la píldora ayuda a regular el periodo

Si te pasa como a la mayoría de las mujeres con las que he hablado, probablemente creas que sigues menstruando cuando tomas anticonceptivos sintéticos. Al fin y al cabo, muchas mujeres que toman la píldora tienen la regla cada mes.

La verdad: lo que experimentas cuando tomas la píldora no es realmente el periodo. De hecho, es un «sangrado por abstinencia» que no guarda semejanza fisiológica con el periodo natural que se produce al final de tu ciclo hormonal. Puede que te sorprenda descubrir que la semana placebo que se encuentra en la mayoría de las cajas de píldoras anticonceptivas es, en realidad, una estrategia de *marketing*. En los primeros tiempos de la píldora, los fabricantes pensaban que las mujeres estarían tan preocupadas por la idea de interrumpir el sangrado menstrual que no las iban a usar. Así es como nació la semana placebo o de descanso. Para que tenga lugar una verdadera menstruación, has de ovular, pero la píldora impide esta fase crítica de tu ciclo. Sin ovulación, tu espléndido ciclo hormonal se queda estancado en una fase

estática de bajón hormonal y no puede crear una menstruación. Además, las píldoras anticonceptivas sintéticas no corrigen los desequilibrios hormonales, se limitan a anular tu propia función hormonal y provocan que pases años o décadas sin tratar las causas de tus síntomas, lo cual empeora tu estado de salud general. Y después, están todos los desagradables efectos secundarios que se deben tener en cuenta, y no me refiero solo a los que están en el prospecto que viene en la caja. En la sección del kit de herramientas de *biohacking*, que veremos más adelante, hay muchos más efectos secundarios que, probablemente, tu especialista nunca te ha comentado, por ejemplo, que nos deja sin nutrientes, trastoca el microbioma * y favorece la depresión.

Mito 4: no necesitas tener la regla

Cada pocos años, aparece algún artículo reivindicando que no hay razón para que la mujer moderna tenga el periodo y que estaría mucho mejor y más sana si no menstruara cada mes. Algunos gineco-obstetras dan luz verde a sus pacientes para que eliminen los placebos e ingieran la píldora anticonceptiva sin interrupción, a fin de evitar el sangrado indefinidamente.

La verdad: sí, es increíble que como especie hayamos sido capaces de descubrir cómo sabotear nuestro cuerpo eliminando el ciclo, pero eso no significa que debamos hacerlo. La naturaleza es infinitamente más inteligente que nosotras y nos ha dado el don del ciclo, como medio para proteger nuestra salud a largo plazo. Alterar ese sistema, evitando intencionadamente el ciclo, tiene efectos secundarios reales y peligros para la salud. La ovulación, y por consiguiente, la menstruación, desempeña un papel importante en salvaguardar nuestra salud durante décadas y protegernos de la osteoporosis, las enfermedades cardíacas y la demencia. Cada ovulación y ciclo aporta beneficios protectores a tu «cuenta de ahorro» de salud, para cuando dejes de tener el periodo. Nuestro ciclo menstrual es tan importante para nuestra salud y bienestar general que el Colegio Estadounidense de Obstetricia y Ginecología ha decretado que la menstruación es el quinto signo vital, tan importante como el pulso, la temperatura, el ritmo respiratorio y la presión sanguínea. Si tu periodo ha desaparecido, es un signo de que existe un problema de salud, como un nivel bajo de estrógeno, que se ha asociado a problemas cardiovasculares y debilidad ósea. Si no tienes el periodo porque padeces el síndrome de ovario poliquístico (SOP) o si tienes ciclos irregulares, es una señal de que tu sistema hormonal se ha desequilibrado, y probablemente vendrá acompañado de síntomas como el acné, cambios de humor o aumento de peso. Un periodo que llega puntualmente cada mes es tan importante como tener una buena presión arterial en tu revisión anual. Te recomiendo que revises tu periodo —observando su color y consistencia, duración e intensidad— para

que estés al tanto de tu salud hormonal. En la sección del kit de herramientas de *biohacking*, profundizaremos más en la menstruación y te ayudaré a interpretar el color de tu sangre menstrual, corregir tus problemas concretos y tener un ciclo más tranquilo.

Mito 5: si tienes un ciclo doloroso, no puedes hacer gran cosa para remediarlo

Cuando te resfrías, ¿dejas que el resfriado siga su curso o haces algo para curarte antes? Tomar vitamina C, descansar más y cuidarte tiene sentido. Es curioso que cuando tenemos síntomas relacionados con el ciclo –menstruaciones dolorosas, sangrado abundante o pérdidas entre periodos–, en general, no les hacemos caso. Estamos convencidas de que eso es lo que toca, tener ciclos dolorosos; por consiguiente, no hacemos nada.

La verdad: esta forma de pensar se debe directamente a la pésima educación que recibimos sobre nuestras hormonas y al tipo de soporte que necesitan, porque lo cierto es que sí puedes hacer algo. Puedes actuar para cambiar tu realidad hormonal y tener un periodo menos traumático. Del mismo modo que no dejarías que tu resfriado se alargara innecesariamente, tampoco has de aguantar los problemas con tu periodo. Con algunas pautas cíclicas y sencillas de estilo de vida –alimentación, ejercicio, suplementos y gestión del tiempo– podrás ver los resultados incluso en tu próximo ciclo.

ERES UNA CENTRAL ELÉCTRICA BIOLÓGICA

Las mujeres somos abundantes por naturaleza. Podemos crear varios bebés, menstruamos todos los meses, producimos leche, ¡caramba!, hasta segregamos bacterias vaginales que son vitales para la salud intestinal óptima del bebé. Casi todas las funciones de nuestro cuerpo fomentan la vida. Sin ir más lejos, piensa en el poder de dar vida que tienen tus fluidos reproductores.

- **La sangre menstrual:** los investigadores han descubierto que las células madre que se encuentran en la sangre menstrual podrían tener el potencial para ser utilizadas en los tratamientos para los accidentes cerebrovasculares, el deterioro del hígado y otras dolencias. ¿A que el periodo ya no te parece tan «sucio»?
- **La leche materna:** en la actualidad, la ciencia nos da a entender que los pezones absorben la saliva del lactante, lo cual serviría para que las glándulas mamarias programaran la secreción de las defensas a la carta que el bebé necesita en cada momento. Un estudio realizado en 2013, demostró que los factores inmunitarios de la leche materna cambian rápidamente como respuesta a la infección del bebé. ¡Mamá doctora, al rescate!
- **Las secreciones vaginales:** las bacterias del canal del parto plantan sus semillas en la microbiota intestinal del bebé para que goce de una salud óptima. Los bebés nacidos por cesárea, que no tienen acceso a este baño

bacteriano, tienen un riesgo mucho mayor de desarrollar trastornos inmunitarios crónicos, como asma, alergias, artritis juvenil, enfermedad inflamatoria intestinal e, incluso, leucemia, según un estudio publicado en 2014, en el que participaron dos millones de niños, durante un periodo de treinta y cinco años. La comunidad médica, al fin, está empezando a ser consciente de este proceso tan importante; en un estudio piloto, realizado en 2016, en el cual a los bebés nacidos por cesárea se les pasó un hisopo con las bacterias vaginales de sus madres por la boca y otras partes de su cuerpo, imitando la exposición natural de los bebés que nacen por parto natural, los resultados parecían indicar que se podía restaurar la microbiota intestinal en dichos bebés. ¡El poder de la vagina!

Mientras tanto, se están realizando más estudios sobre transferencias fecales, que implica trasplantar materia fecal de un donante sano al tracto intestinal del enfermo, para tratar dolencias, como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Entonces, ¿por qué no investigar sobre los tesoros femeninos? Nuestros demonizados fluidos tienen mucho potencial por descubrir. ¡Quién sabe lo que podrían hallar los investigadores si dedicaran tanto interés a los fluidos femeninos como le dedican, bueno, a la caca!

La vida en el club de los chicos

Es innegable: hemos estado viviendo en un mundo de hombres, aunque, afortunadamente, tenemos más mujeres en puestos de liderazgo, tanto en el sector público como privado; la realidad está destinada a cambiar, y pronto. Nuestros valores culturales dan prioridad a la energía masculina de la individualidad y la progresión lineal, a expensas de todo lo demás, que se refleja en el deterioro de nuestras comunidades y la irresponsabilidad por la salud de nuestro planeta. Además, nuestras creencias básicas sobre nuestra salud se basan en gran parte en investigaciones realizadas por hombres, sobre sujetos varones. Incluso nuestras rutinas diarias se basan en el ciclo masculino de veinticuatro horas. ¡Sí, los hombres también tienen un ciclo hormonal! Solo que nunca hablamos de él, porque lo alimentamos todos los días. Pronto aprenderemos más sobre nuestra propia sinfonía hormonal, pero por el momento, veamos cómo transcurre un día en la vida de las hormonas masculinas.

Ciclo hormonal masculino de veinticuatro horas

- **Mañana:** niveles máximos de testosterona y cortisol al levantarse; esto les da energía, les vuelve comunicativos, se concentran mucho, están listos para tener relaciones sexuales (la erección matinal es un ejemplo) y son supereficientes haciendo las cosas.
- **Tarde:** el bajón de testosterona les hace entrar en un estado de ánimo de socializar y conectar con la gente. Aquí es cuando les apetece intentar

vender sus ideas a sus clientes, entrar en las redes sociales para comunicarse con sus amigos y tener una cita.

- **Noche:** los niveles de testosterona están todavía más bajos, les hacen más sensibles a su estrógeno, y en general, están más interesados en acurrucarse en el sofá o en encontrar otras formas de calmar su mente.

¿Te has dado cuenta de una cosa? Este horario coincide casi a la perfección con el transcurso de un día típico en una vida típica, de hombre o de mujer. Nos despertamos pronto e inmediatamente empezamos a contestar correos electrónicos. Nos pasamos la primera parte de nuestro día laboral ojeando rápidamente nuestra agenda. Después, por la tarde, seguimos intentando completar nuestra lista de tareas pendientes, aunque nuestro nivel de productividad ya ha llegado a la cima. Al salir del trabajo, es la *happy hour*, ** ila de compadecernos y desahogarnos! Al final del día, caemos rendidas delante del televisor, listas para relajarnos después de un día lleno de altibajos.

Este ciclo se repite todos los días, los trescientos sesenta y cinco días del año. Así de simple. ¿Lo es? El ciclo femenino de veintiocho días no guarda ninguna semejanza con este de veinticuatro horas, pero nos hemos forzado a vivir según el ritmo hormonal masculino desde hace tanto tiempo que ni siquiera nos lo cuestionamos. ¿Nos hemos detenido a pensar alguna vez si tiene sentido vivir de este modo? Para los hombres, hormonalmente, cada día supone empezar de nuevo, así que estructuramos nuestra jornada laboral y nuestra vida social pensando solo en el día de la semana o la hora del día. Pero el cuerpo femenino no funciona de este modo. La nuestra no es una energía estática de día a día o semana a semana. Nuestro rendimiento puede ser totalmente distinto dependiendo de en qué fase del ciclo nos encontremos. La hora en que nos sentimos más sociables no nos la marca el comienzo de la *happy hour*. Y mientras los hombres suelen cargar pilas por la noche, nuestro periodo de acurrucamiento está conectado con ciertos momentos del mes.

No estamos teniendo en cuenta un componente crucial que rige sobre los estados de ánimo y las emociones de la mitad de la población, no es de extrañar que las mujeres sintamos que no prosperamos como nos gustaría. El desconocimiento de la bioquímica y la naturaleza cíclica femenina incluye a la comunidad médica. En el año 1995, un artículo publicado en *Epidemiological Review* ya decía que en las investigaciones médicas no se suelen tener en cuenta los ciclos hormonales femeninos. Este desconocimiento influye en los cuidados y tratamientos que recibimos.