

WOMANCODE

CÓDIGO MUJER

OPTIMIZA TU CICLO
AUMENTA TU FERTILIDAD
POTENCIA TU DESEO SEXUAL
Y CONVIÉRTETE EN UNA
FUENTE DE ENERGÍA

WOMAN
CΨDE

ALISA VITTI

FUNDADORA DE FLO LIVING

y autora de *En sintonía con tu ciclo femenino*

 SIRIO



Este libro solo pretende ser una fuente de información. La información que contiene no sustituye en modo alguno el asesoramiento de un profesional de la salud cualificado, al que siempre se deberá consultar antes de iniciar una nueva dieta, hacer ejercicio o cualquier otro programa de salud. Se ha hecho todo lo posible para garantizar la exactitud de la información aquí expuesta a fecha de su publicación. Tanto el editor como la autora quedan exentos de toda responsabilidad por cualquier efecto secundario que pueda producirse como resultado de aplicar los métodos que aquí se indican.

Título original: WOMANCODE: PERFECT YOUR CYCLE, AMPLIFY YOUR FERTILITY, SUPERCHARGE YOUR SEX DRIVE, AND BECOME A POWER SOURCE

Traducido del inglés por Alicia Sánchez Millet

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2013 de Alisa Vitti

Publicado por acuerdo con HarperOne, un sello 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.: 978-84-18531-83-5

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

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

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.

Contenido

[Cubierta](#)

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[Descifra tu código femenino](#)

[Pon fin a tu sufrimiento. Punto final](#)

[Quisiera darle las gracias a mi menstruación](#)

[Todas tenemos una historia. ¡Esta es la mía!](#)

[Cuando decir «no» es la única opción](#)

[El descubrimiento que lo cambió todo](#)

[Hacer llegar mi protocolo a otras mujeres](#)

[Cura tus hormonas, mejora tu vida](#)

[El protocolo de cinco pasos de CódigoMujer](#)

[Cara a cara con Alisa](#)

[¿Cuál es tu historia?](#)

[¿Es adecuado para mí el protocolo CódigoMujer?](#)

[Cuando las hormonas malas atacan a las mujeres buenas](#)

[¿Qué está pasando por mis braguitas?](#)

[Cada mujer es diferente](#)

[Descifra tus pistas hormonales](#)

[Descubre tu huella biológica](#)

[La gran alianza](#)

[Haz el juramento ovárico](#)

[Cara a cara con Alisa](#)

[Chica conoce cuerpo](#)

[Cómo me enamoré de mi sistema endocrino \(y el tuyo\)](#)

[Desde la cabeza hasta los ovarios: descifra el CódigoMujer](#)

[Sistemas hormonales aliados](#)

[Descifrar las señales de tu CódigoMujer](#)

[Mi promesa](#)

[Cara a cara con Alisa](#)

[El protocolo CódigoMujer](#)

[Accede a tu código de sanación](#)

[Vincula tus síntomas con tu sistema endocrino](#)

[El protocolo CódigoMujer Paso 1: estabilizar el azúcar en sangre](#)

[Caminar por la cuerda floja de la hipoglucemia](#)

[¿Qué tipo de quemadora eres?](#)

[Tomarse en serio la gestión del azúcar en sangre](#)

[Regula tu azúcar en sangre a lo largo del día](#)

[Cara a cara con Alisa](#)

[El protocolo CódigoMujer Paso 2: cuidar las glándulas suprarrenales](#)

[Las diferentes capas suprarrenales](#)

[La conexión circadiana](#)

[Calmar el estrés de forma natural](#)

[Receta para el estrés](#)
[Cara a cara con Alisa](#)
[El protocolo CódigoMujer Paso 3: ayudar a los órganos de eliminación](#)
[Las cuatro vías de eliminación](#)
[Cuatro días para restaurar tu CódigoMujer](#)
[Recetas](#)
[Del círculo vicioso al círculo delicioso](#)
[El protocolo CódigoMujer Paso 4: sincronizar el ciclo menstrual](#)
[Las cuatro fases del ciclo menstrual](#)
[Sincroniza tu ciclo con la alimentación](#)
[Alimentos para tu ciclo](#)
[Sincronizar el ciclo y ejercicio físico](#)
[Los pasos para sincronizar tu ciclo](#)
[Reconstruye tu relación con tu cuerpo](#)
[Cara a cara con Alisa](#)
[La vida sucede: estrategias de supervivencia CódigoMujer](#)
[Dale la entrada a la música hormonal](#)
[Tu salud: el experimento último](#)
[Resuelve tu ecuación dinámica](#)
[Conserva tu sensibilidad](#)
[Cara a cara con Alisa](#)
[Conviértete en una fuente de energía](#)
[Optimiza tu fertilidad](#)
[Crear espacio para el bebé](#)
[Suplementos y alimentos para la fertilidad](#)
[Vidas fértiles, cuerpos fértiles](#)
[Higiene, rayos X, bacterias y fertilidad a largo plazo](#)
[Cara a cara con Alisa](#)
[Potencia tu deseo sexual](#)
[Tu cuerpo y el sexo](#)
[Tu mente y el sexo](#)
[Sincroniza tu ciclo con el sexo](#)
[Utiliza el sexo para curar tus hormonas](#)
[Excitarte a ti misma](#)
[Dar y recibir](#)
[Cara a cara con Alisa](#)
[Tu compromiso con tu fuerza femenina interior](#)
[¿Qué energía predomina en ti, la masculina o la femenina?](#)
[El protocolo CódigoMujer Paso 5: conectar con la energía femenina](#)
[Los principios de la energía femenina](#)
[Renace continuamente](#)
[Brilla como la estrella que eres](#)
[Cara a cara con Alisa](#)
[Permanece en el FLO](#)
[Únete a la comunidad CódigoMujer](#)
[Conviértete en una embajadora de CódigoMujer](#)
[El botiquín de Alisa](#)
[Productos recomendados por CódigoMujer](#)

[Alimentos medicinales para los síntomas hormonales](#)

[Acné, granos y comedones](#)

[Anovulación](#)

[Sangrado: abundante](#)

[Sangrado: ligero/estancamiento](#)

[Hinchazón](#)

[Sensibilidad mamaria](#)

[Estreñimiento](#)

[Fatiga](#)

[Irritabilidad](#)

[Libido baja](#)

[Cambios de humor y bajones de glucosa](#)

[Dolor pélvico/contracciones](#)

[Infecciones de las vías urinarias](#)

[Infecciones por levaduras](#)

[Bibliografía](#)

[Agradecimientos](#)

[Sobre la autora](#)

[Índice temático](#)

[Notas](#)

[Capítulo 2](#)

[Capítulo 4](#)

[Capítulo 5](#)

[Capítulo 6](#)

[Capítulo 7](#)

[Capítulo 8](#)

Ex Ovo Omnia
«Todo surge de un huevo».
WILLIAM HARVEY

Este libro está dedicado:

A mis padres, por cuidar de mí de todas las maneras posibles y por crear un hogar donde imperaba el lema «de la granja a la mesa», antes de que se pusiera de moda.

A mis ovarios, por guiarme en este increíble viaje.

A mis sobrinas, que son mi inspiración para concebir un nuevo futuro para la salud de las mujeres.

A mis lectoras..., a quienes ofrezco cariñosamente este libro al servicio de sus ovarios, su vida y su prosperidad.

PRÓLOGO

Christiane Northrup,
doctora en medicina y miembro del Colegio
Estadounidense de Ginecólogos y Obstetras,
autora de *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* y
La sabiduría de la menopausia

Retrocede en el tiempo hasta cuando eras una estudiante de secundaria. Recuerda tu primer periodo. ¿Hablaste de este acontecimiento con tus compañeras de colegio? ¿Con tu familia? Y si tenías síntomas, como reglas abundantes, irregulares o dolorosas, ¿contabas con alguna persona que tuviera conocimientos que te instruyera sobre lo que tenías que hacer para entablar una relación saludable con tu cuerpo, con tu ciclo femenino y con tu sabiduría cíclica lunar? ¿Te dijo alguien alguna vez que tus ciclos, tu piel y tu motilidad intestinal eran indicadores de tu equilibrio hormonal? ¿Te explicó alguien cómo lograr ese equilibrio a través de medios naturales?

¿Te han recetado alguna vez la píldora anticonceptiva para «regular» tus ciclos? Hay millones de mujeres en todo el mundo que ingieren montañas de medicamentos y se someten a tratamientos hormonales diseñados para enmascarar los síntomas del desequilibrio hormonal, que les han producido problemas con su ciclo menstrual, su fertilidad y su libido. El más común de estos tratamientos es la píldora anticonceptiva, que ocasiona más de cincuenta consecuencias metabólicas diferentes que alteran más si cabe el ciclo hormonal femenino (por ejemplo, la píldora incrementa la necesidad de ácido fólico y de vitamina B₁₂, precisamente dos de las vitaminas que menos abundan en muchas mujeres).

Recetar la píldora y otros medicamentos a las mujeres para regular sus ciclos menstruales, mejorar su fertilidad o impulsar su deseo sexual es como pegar un parche en el salpicadero del coche para no ver la luz de indicador de avería, en vez de abrir el capó y buscar la causa.

Como obstetra y ginecóloga con certificación de la junta,^{*} he tenido que soportar muchos años de adoctrinamiento y buscar mejores y más sofisticados parches (en forma de medicamentos) que tapan los indicadores de alarma de las mujeres con

desequilibrios hormonales. Pero siempre supe que tenía que existir una fórmula mejor. Por eso escribí *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, un libro que era bastante radical para su época. Afortunadamente para mí, había muchas personas que tenían la intuición de que los medicamentos y la cirugía no eran la única respuesta. Poco podía imaginarme que estaba abriendo un sendero que, ahora, Alisa Vitti y otras autoras están convirtiendo en una superautopista de sabiduría femenina. De hecho, Alisa pertenece a una nueva generación de líderes de pensamiento en el ámbito de la salud femenina, es una pionera en ayudar realmente a las mujeres a entender cuál es la mejor forma de cuidarse y de sanar su cuerpo, y esto incluye menstruaciones sin dolor, optimizar su fertilidad y gozar de un deseo sexual saludable.

Su protocolo es un plan de eficacia más que probada que proporciona resultados tangibles a las mujeres que intentan resolver sus problemas hormonales. Te encantará leer las experiencias de aquellas que han puesto en práctica su sistema y han podido regular sus menstruaciones, quedarse embarazadas, recuperar su deseo sexual y recobrar su buen estado de ánimo y su energía, todo ello sin medicamentos o cirugía. *CódigoMujer* no solo tiene un formato brillante, sino una base científica, aunque sin la jerga técnica, para que sea apto para todos los públicos y cualquiera pueda comprender sus principios y aplicarlos. La meta de Alisa es ayudarte a entender tu exclusiva biología femenina, de manera que equilibrar tus hormonas se convierta en algo natural para ti.

Para entender la importancia del trabajo que ha realizado Alisa sobre la regulación hormonal, aparte de su profesionalidad como *coach* en salud holística, también has de conocer algo de lo que yo llamo sus «cualidades del alma». Te invito a que te imagines a una Alisa Vitti de sexto curso, que estaba tan obsesionada con sus cambios hormonales que creó un club del CICLO en el instituto. Sí señor, un club para que ella y sus compañeras estuvieran unidas en los temas relacionados con su ciclo menstrual, que es uno de los últimos y persistentes tabúes de nuestra sociedad occidental. Eso requiere tener ovarios. Y por supuesto, los de Alisa eran bastante grandes y fuertes, tanto que posteriormente le diagnosticaron síndrome de ovario poliquístico (SOP), enfermedad que se caracteriza por la ausencia de periodos, un aumento de peso persistente, bello facial indeseado e infertilidad. Se trata de una dolencia para la cual la medicina no ofrece mucha esperanza, salvo el uso de la píldora, reguladores del azúcar en sangre, fármacos para propiciar la ovulación y, como último recurso, la cirugía.

Pero Alisa, faro audaz y brillante, decidió que NO iba a sucumbir a la solución sencilla de poner un «parche» sobre el indicador parpadeante de sus ovarios y del resto de su sistema endocrino. Ella no. Decidió que desafiaría la prognosis que le

habían hecho, que fue: el SOP es incurable, no podrás tener hijos y estarás obesa el resto de tu vida. (NOTA: No todas las mujeres con SOP son obesas, pero sí la mayoría). Así que en vez de seguir la vía médica tradicional, como hubiera hecho cualquier fan de la ciencia como ella, sus ovarios la llevaron por otro camino, a la búsqueda de la verdadera causa de su problema. Esto supuso un viaje que la condujo a una investigación intensiva sobre las propiedades curativas de los alimentos y cómo se pueden aplicar a los distintos órganos del sistema endocrino para devolverles el equilibrio. Alisa quería encontrar soluciones reales, no parches bonitos para las luces de los indicadores del salpicadero.

¡Y lo consiguió con creces! No solo logró revertir su propia enfermedad, sino que, a través de su centro en Nueva York y de su sitio web, también ha ayudado a mujeres de todo el mundo a poner fin a su sufrimiento con sus problemas menstruales, infertilidad y falta de libido. Juntas han aprendido a trabajar con su cuerpo, crear armonía y reclamar su maravillosa sabiduría cíclica, así como su libido y su fertilidad. Todo sin fármacos caros y sin pasar por el quirófano.

Tienes en tus manos el valioso fruto del arduo trabajo que ha hecho Alisa para descubrir su sabiduría y poder transmitírtela. Te ofrece una solución sumamente clara, práctica y fácil de usar para los trastornos ginecológicos más comunes y persistentes a los que infinidad de mujeres se enfrentan hoy en día. Aquí están las soluciones que tu sabiduría interior ha estado buscando todo este tiempo. Tú también puedes seguir las directrices de Alisa para encontrar tu propio fluir fértil, creativo y personalizado, tanto en tu cuerpo como en tu vida.

Creo que toda mujer debería aprender a ser proactiva respecto a su equilibrio hormonal y utilizar la alimentación como medicina para florecer físicamente y en su realidad cotidiana. He sido testigo del crecimiento de Alisa y de su FLO Living Center con el paso de los años, por eso sé que te dejó en excelentes y experimentadas manos.

* N. de la T.: Certificación adicional al título para demostrar que el profesional está al día de su especialidad, lo cual demuestra mediante un proceso de pruebas escritas y prácticas.

INTRODUCCIÓN

Hay una epidemia silenciosa entre las mujeres de todo el mundo: se está destruyendo nuestro equilibrio hormonal. Unos veinte millones de mujeres padecen el síndrome de ovario poliquístico (SOP), miomas, endometriosis, menstruaciones dolorosas, abundantes e irregulares, y problemas de tiroides y suprarrenales. Por vez primera desde su creación, la píldora se está usando para tratar a jóvenes de menos de diecisiete años que tienen problemas endocrinos. De hecho, el mensaje principal de este libro es que las adolescentes no solo están padeciendo trastornos similares a los de sus madres y hermanas a una edad más temprana y con mayor intensidad, sino que están apareciendo nuevos trastornos desconocidos para las generaciones de mujeres más mayores. La terapia hormonal sustitutiva (THS) está más en auge que nunca. Una de cada diez parejas no puede tener hijos y las histerectomías siguen siendo la operación más común a la que nos someten a las mujeres.

Los servicios sanitarios actuales no dan abasto para satisfacer nuestras necesidades; sin embargo, necesitamos urgentemente restaurar nuestro equilibrio, conservar nuestra fertilidad y mantener unos patrones hormonales juveniles en nuestro cuerpo.

Las hormonas influyen en todo. ¿Has tenido alguna vez problemas de acné, pelo graso, caspa, piel seca, menstruaciones dolorosas, irritabilidad, agotamiento, estreñimiento, ciclos irregulares, sangrado abundante, coágulos, caída del cabello, aumento de peso, ansiedad, insomnio, infertilidad, falta de libido, antojos de alimentos extraños o la impresión de que tu cuerpo era irracional? No lo es, son tus hormonas. No obstante, las mujeres siguen desconcertadas ante el despliegue al azar de síntomas, aparentemente inconexos, sin que jamás se les llegue a pasar por la cabeza que en realidad están interconectados y que son de origen hormonal. Cuando pronunciamos la palabra *hormonas*, normalmente suele provocar ojos en blanco y comentarios de que eso solo afecta a las mujeres de cincuenta en adelante. Lo cierto es que las hormonas influyen en tu útero durante tu infancia y tu adolescencia, y lo más importante, también en este mismo momento en que estás leyendo esto. ¿Sabes cómo actúan tus hormonas, cómo puede que estés interfiriendo en tus intentos de conservar tu equilibrio y mantenerte libre de síntomas, y si estás afrontando un desequilibrio, por dónde has de empezar a restaurar tu cuerpo y tu vida? Tu salud depende de ello.

Muchas tenemos la oportunidad de tenerlo todo y hacerlo todo, pero el inconveniente es que mientras hacemos malabarismos intentando combinar nuestra carrera, el amor, los viajes y la familia, no le aportamos a nuestro cuerpo el sustento que necesita para satisfacer estas exigencias. Las dietas y los estilos de vida actuales afectan a las mujeres con problemas en su sistema reproductor. Estos temas nos afectan en la adolescencia, en los años fértiles y en la menopausia.

Creo que cuando nuestro cuerpo no funciona correctamente, perdemos la sincronía con nuestra vida, nos alejamos de la zona de la posibilidad y de nuestro propósito en la vida. Y cuando no estamos sanas y felices, perdemos el rumbo. Somos demasiadas las que buscamos respuestas a nuestros problemas de salud y de poder personal en los lugares equivocados, con los maestros equivocados, y el resultado es que sufrimos innecesariamente. Hemos de conocer el funcionamiento de nuestro sistema endocrino y sintonizar nuestra feminidad con nuestras hormonas. Esto nos ayudará a prevenir trastornos ginecológicos crónicos y nos guiará hacia la forma de vida más plena posible.

Entonces, ¿cuál es la solución? En este libro, explicaré lo fácil, lógico y agradable que es dejar de interferir en el equilibrio hormonal, lo cual elimina los frustrantes síntomas, y después, cómo cuidar proactivamente de ese equilibrio y mantenerlo con mi «sistema de cinco pasos». Te enseñaré a restablecerlo y a reiniciar el punto de partida para que disfrutes de una salud óptima y seas feliz muchos años. Mi protocolo, el método CódigoMujer,^{*} actúa en trastornos hormonales cruzados de dos formas principales: 1) aborda las causas subyacentes de los desequilibrios hormonales y 2) se centra en el consumo de alimentos medicinales y cambios en el estilo de vida, a fin de devolverle paulatinamente al sistema endocrino su funcionamiento óptimo. Así podrás regular tu ciclo femenino, quedarte embarazada sin problemas y reavivar tu deseo sexual.

¿Sabes cuando sientes que todo encaja, te encuentras de maravilla y las oportunidades llegan sin que las busques? Gracias a mi curación del SOP (más información más adelante) y a trabajar con miles de mujeres en mi centro de Manhattan FLO Living Center (‘centro para vivir en el FLO’) he descubierto que existe una fórmula para encontrar tu FLO^{**} y conservar tu salud hormonal en plena forma. Concretamente, me refiero a mi protocolo de cinco pasos que describo en los siguientes capítulos, donde los alimentos se utilizan con fines terapéuticos y se fomenta el cambio en nuestros hábitos de estilo de vida para mejorar nuestra salud.

En este libro, te enseño a incorporar alimentos medicinales específicos para reforzar la salud y el equilibrio de los órganos de producción hormonal; te ayudo a que abracés tu exquisita feminidad, tu energía y el propósito de tu vida, y te animo a

que conectes con una comunidad afín en froliving.com. Mi intención es dirigirme a todas las mujeres en todas las etapas de su sistema reproductor –las que están en los veinte, en los treinta y en los cuarenta– pues cuanto antes empecemos tanto mejor.

El SOP, el síndrome premenstrual, los miomas, los quistes ováricos, la depresión, los trastornos de la glándula tiroides, la fatiga suprarrenal, el síndrome de colon irritable (SCI), la amenorrea, la dismenorrea, la infertilidad idiopática, la falta de libido, el acné/rosácea/eccema, los problemas de peso, el virus del papiloma humano (VPH)..., hay muchos términos médicos que describen muchas dolencias graves y peligrosas. ¿Cómo puede un protocolo prevenir y tratar tantas «patologías desahuciadas»? En *CódigoMujer*, desglosaré la respuesta de una manera tan sencilla que hablar de tu código y pensar en él te parecerá lo más normal. A medida que vayas leyendo, aprenderás lo que descubrí yo en mis primeros años de práctica: que las hormonas buscan el equilibrio y que cuando alteras el sistema endocrino que las dirige, primero presentarás un síntoma, luego otro, y otro, hasta que padezcas un trastorno. Los trastornos que sufrimos las mujeres pueden variar de una a otra, según nuestra predisposición genética y los factores derivados de nuestro estilo de vida, pero concentrarnos en los síntomas o en los trastornos no es tan importante como hacerlo en las causas subyacentes. Si vamos a la raíz de la alteración endocrina y la tratamos adecuadamente, podemos activar el sistema endocrino para que se ponga en modo curación y empiece a funcionar como ha de hacerlo. Esto se debe a que existe un orden y una lógica en el funcionamiento del sistema endocrino. Cuando conozcas un poco mejor cómo actúan tus hormonas, lo cual pronto dejará de ser un misterio para ti, sabrás qué pautas seguir para que tu sistema endocrino funcione mucho mejor que ahora.

CódigoMujer también será la piedra angular para los ginecólogos, endocrinos y especialistas en fertilización *in vitro* que deseen «prescribir» el método *CódigoMujer* a sus pacientes como solución complementaria e integrativa. Para subir el nivel de la atención ginecológica estándar, paciente y ginecólogo/a deben entablar una relación de colaboración siempre que sea posible. Creo que la medicina del futuro será una fórmula híbrida, en la que las personas se responsabilicen de su salud, en lugar de confiar exclusivamente en los médicos para que las curen cuando enferman. En este nuevo paradigma híbrido, intentarán entender mejor el funcionamiento de su cuerpo y lo que han de hacer para cuidarse todos los días. Cuando aparezcan problemas médicos, podrán recurrir a un equipo de maravillosos profesionales de distintas especialidades para que las ayuden. Los pacientes sabrán a dónde tienen que ir para obtener la información correcta y no esperarán que un solo profesional les dé todas

las respuestas, y lo más importante, sabrán escuchar a su cuerpo para que los guíe hacia las soluciones que necesitan.

Estoy convencida de que esta nueva relación entre ginecólogos, pacientes y FLO Living puede cambiar el paradigma de la salud femenina. La mayoría de las mujeres saben muy poco sobre su bioquímica hormonal, y la consecuencia es que tomamos decisiones sobre nuestra menstruación, fertilidad y libido que tienen repercusiones negativas a largo plazo. Incluso entre las mujeres más inteligentes que conozco, la clase de educación sexual fue la primera y la última vez que aprendieron algo formalmente sobre su cuerpo, su menstruación y sus hormonas; el resto lo han aprendido de revistas y amigas.

Visualizo el nuevo paradigma como una pirámide que sostiene a cada mujer que se sienta en su cima para beneficiarse de todo ese apoyo, a la vez que participa activamente para conservar su salud. Acude a la consulta de su médico regularmente para que le haga pruebas, análisis de sangre y revisiones. El o la profesional que la visita tiene una mente abierta respecto a todos sus experimentos con la alimentación y los suplementos que toma para lograr mayor bienestar, y la anima a hacerlo. Se está desprendiendo de su actitud pasiva respecto a su cuerpo, gracias a todos los suplementos nutricionales y al asesoramiento de salud holística que está recibiendo de FLO Living todos los días, entre sus visitas médicas. Está al tanto de sus síntomas, de su alimentación, de cuidarse y de su salud.

Por último, la misión de *CódigoMujer* no se ciñe a que tu sistema endocrino funcione de maravilla. Después de trabajar durante diez años con mujeres que padecen desequilibrios hormonales, me he dado cuenta de que perseguir estar sana porque sí no es suficiente incentivo para nosotras, al menos no a largo plazo. Cuando estás sana y te encuentras bien, tienes energía para avanzar en la dirección de tus sueños y crear la vida que deseas. Esta es la razón por la que me apasiona tanto ayudar a otras mujeres: cuando tu sistema endocrino funciona como un reloj, estás más contenta contigo misma y con la vida. Esto, a su vez, te conduce a atraer mejores oportunidades, disfrutar de momentos de expresión creativa y lograr una conexión más profunda con los demás. Entonces, sentirás tu poder, tu energía y tu potencial con toda su fuerza. El libro *CódigoMujer* encarna los elementos clave del mensaje CódigoMujer y revela una potente solución para remediar la epidemia silenciosa de desequilibrios hormonales. Nos ofrece la promesa de un mañana más saludable, más vital y más inspirador, en el que podamos relacionarnos de otro modo con nuestro cuerpo y conectar con la mejor versión de nuestra vida.

He tenido el privilegio de ver que muchas mujeres han utilizado mi método y han reclamado su salud. En los dieciocho años que han transcurrido desde que fundé

FLO Living Center, he trabajado con mujeres de los cinco continentes; un médico me ha llamado para preguntarme qué le había hecho a su paciente porque le había desaparecido por completo el quiste ovárico que le tenía que extirpar; he visto miomas que han reducido su tamaño, endometriosis manteniéndose a raya, ansiedades y depresiones que han desaparecido; he sido testigo de cómo mujeres obesas han perdido montones de kilos y muchas se han quedado embarazadas después de que les fallara la fecundación *in vitro*; he ayudado a otras tantas a hacer la transición para que dejaran de tomar la píldora sin que regresaran sus síntomas anteriores, y he contribuido a que un montón de mujeres recuperen su energía y descubran su pasión y su propósito en la vida. Adoro mi trabajo y a las mujeres a las que he podido ayudar, y me siento muy honrada y muy entusiasmada de poder compartir contigo este proceso. Este es mi viaje, pero también el tuyo, y ha llegado el momento de iniciar una nueva conversación y de un nuevo comienzo en un área de la salud femenina que ha sido sumamente desvalorizada.

* N. de la E.: En inglés, marca registrada WomanCode, tal como aparece en portada. No obstante, a fin de que el término y el título resulten más claros y atractivos para las lectoras de habla hispana hemos optado por traducirlos al castellano.

** N. de la E.: 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 productividad, sino también, y sobre todo, a la salud física y mental, la armonía, la creatividad e incluso el desarrollo personal. En definitiva, un método para reconectar con la sabiduría de sus propios cuerpos y FLUIR. Optamos por incluir aquí esta nota aclaratoria para facilitar la comprensión del contenido, aunque la propia autora lo aclara más adelante.



DESCIFRA TU CÓDIGO FEMENINO



CAPÍTULO 1

Pon fin a tu sufrimiento. Punto final

Si para ti la menstruación es una carga, no eres la única. Si te preocupa tu fertilidad y conoces a muchas mujeres que tienen problemas para quedarse embarazadas, no son imaginaciones tuyas. Si estás en los veinte, en los treinta o en los cuarenta y tu libido ha «desaparecido en combate», tampoco estás sola. Si vives tu día a día, tu profesión y tus relaciones más con la cabeza que con el corazón, has elegido el libro adecuado. Si alguna vez has pensado que tu cuerpo era caótico e indisciplinado, estoy a punto de hacer que cambies de opinión, puesto que mi intención es enseñarte que tu cuerpo es mucho más que dolor, agotamiento, culpa y confusión. Cuando descifras tu propia fisiología, puedes ayudarlo a curarse y usarlo para crear el tipo de vida que deseas.

Sé que puede que cueste creerlo desde donde te encuentras ahora, tal vez acurrucada con una esterilla eléctrica, frustrada con docenas de libros de autoempoderamiento, a la espera de que tu médico te devuelva las llamadas y harta de los procedimientos y de las terapias con fármacos que no te han curado hasta ahora. Hace dieciocho años que dirijo un centro de salud holística en Manhattan, donde ayudo a las usuarias a reequilibrar sus hormonas y lograr unos niveles de recuperación y de felicidad que jamás hubieran podido imaginar. Llegan con la zona central de su cuerpo destrozada. Tienen menstruaciones irregulares, no pueden tener hijos, ingieren montones de antidepresivos y otros medicamentos, su deseo sexual o su energía han desaparecido, no sienten pasión por su carrera, no saben cuál es el propósito de su vida y no son felices en sus relaciones.

Pero cuando empezamos nuestro trabajo conjunto, sucede algo tan extraordinario que ha hecho que centre toda mi carrera en compartir esto con las mujeres. Cuando las invito a que empiecen a observar su biología y sus hormonas y a aprender sobre todo ello, soy testigo de la increíble transformación que se produce en todo su ser. Las mismas mujeres que estaban frustradas con sus hormonas y con sus funciones corporales acaban enamorándose de ellas, de las mismas que les ocasionaron dolores, quistes y depresión durante años. Y cuando estas mujeres empiezan a entender y a restaurar su equilibrio hormonal a través de mi protocolo, no solo se dan cuenta de

que su cuerpo es lo bastante fuerte para curarse a sí mismo, sino que aprenden a usar ese poder para convertirse en la expresión más potente y completa de sí mismas.

Lo que han experimentado estas mujeres y lo que te voy a dar ahora son las claves para descifrar tu propio CódigoMujer. En esencia, tu CódigoMujer es tu sistema endocrino. Es el funcionamiento de tu cuerpo de mujer. Entenderlo significa entender el funcionamiento de tu cuerpo desde un nivel profundamente funcional. Cuando accedes a tu código eres capaz de interpretar todos los signos y síntomas que te está enviando tu sistema endocrino. Solo entonces puedes tratar a tu cuerpo como le corresponde y comprometerte con él todos los días, para conseguir un estado natural de salud hormonal y equilibrio. Sin lugar a duda, la parte más extraordinaria de comprender tu CódigoMujer es que te permite vivir en lo que yo llamo FLO.

Entonces, ¿y si te dijera que si entendieras realmente el funcionamiento de tu cuerpo e hicieras algunos cambios en tu dieta y tu estilo de vida para conseguir ciertos efectos hormonales, también podrías encontrar tu FLO y tener la energía, concentración mental y estabilidad anímica que necesitas para vivir la mejor versión de tu vida? ¿Que podrías dirigir tu negocio, disfrutar de relaciones estupendas y conseguir toda la diversión y las aventuras que te permitiera tu energía? Te encantará probarlo, ¿no te parece? Bueno, no tardarás mucho en darte cuenta de lo que descubrieron mis clientas: que cuidar de tu cuerpo, no solo para ponerte bien, sino como *medio para vivir de la mejor manera posible*, es algo maravilloso. Se trata de entender su funcionamiento, las causas subyacentes de tus problemas hormonales y lo que has de hacer cada día para conservar tu equilibrio hormonal. No estoy hablando de conseguir la «salud perfecta», porque eso no existe en la naturaleza y, por consiguiente, no tiene sentido para tu cuerpo. Pero puedo ayudarte a que te comprometas con la ciencia y la enseñanza de la fisiología corporal, a respetar lo que necesitas en cada comida, cada día, y a que gestiones tu relación con tu cuerpo escuchando sus necesidades. Juntas conseguiremos que este se convierta en el canal para realizar tus sueños y metas.

¿Por qué deberías confiar en mí para que te guíe? Soy una *coach* holística. Sigo la línea de la nutrición funcional para mejorar el funcionamiento de tus sistemas y órganos corporales, a través de alimentos medicinales específicos, y estoy especializada en endocrinología reproductiva femenina. Me encantaría que confiaras en mí y en el transformador protocolo CódigoMujer, que he desarrollado porque he pasado por lo mismo que tú y he vivido la frustración de creer que no había solución para mi estado. He investigado, estudiado y experimentado tanto que no solo he podido curarme a mí misma, sino que he podido ayudar a otras mujeres, que padecen diferentes trastornos hormonales, a recuperar su bienestar. No importa lo

que hayas sufrido hasta ahora, te entiendo. Pero también sé que como tu cuerpo, tus hormonas y tu sistema endocrino están diseñados para buscar el equilibrio y curarse, cuando te embarques en esta aventura podrás vivir una experiencia totalmente nueva en lo que respecta a tu salud y tu vida.

Quisiera darle las gracias a mi menstruación

Basándome en cómo pasaba mi tiempo libre cuando tenía doce años, probablemente podría haber adivinado mi futura trayectoria profesional. Todos los días, después del almuerzo, mis mejores amigas –Kristen, Katie y Melissa– y yo salíamos disparadas por la puerta principal de nuestra escuela de primaria, para dirigirnos furtivamente hacia una pared divisoria que había al lado del edificio. Mientras nuestras compañeras corrían al campo para disfrutar de sus treinta minutos de recreo, nosotras preferíamos trepar por el muro y sentarnos en lo alto, que no parecía demasiado peligroso si lo veías de frente, pero si te sentabas arriba y mirabas por encima de tu hombro, hacia el lado de la pared que daba al patio de recreo, veías que había una altura de más de tres metros. Ahora que recuerdo ese muro, me doy cuenta de lo simbólico que era para nosotras. En la primavera de sexto curso, teníamos ante nosotras la etapa de secundaria, estábamos inevitablemente encaramadas al precipicio de la pubertad. La mayoría de las compañeras no parecían desconcertadas ante el monumental evento de la menarquia, pero yo estaba fascinada y entusiasmada por tener mis primeros signos de que me estaba convirtiendo en mujer. Recuerdo que cuando cuidaba a los hijos de una vecina leí dos de sus libros, concretamente *Qué se puede esperar cuando se está esperando* y *El placer del sexo*. «Guau –pensé–. Qué suerte tengo de ser mujer. ¡Es la que hace las cosas más guais!». Siempre me estaba montando la película *El sueño de mi vida*.*

Así que El Club del Ciclo, como lo bauticé, se reunía a diario para hablar de todos los cambios físicos y emocionales que estábamos experimentando a nuestra edad (por no hablar del conocido drama social de la preadolescencia). Como si fuera una vidente, intentaba predecir el orden en que mis amigas tendrían su primera menstruación: la primera (Kristen), la segunda (Katie), la tercera (Melissa) y la cuarta (yo, por desgracia). Debería haber apostado mi paga, porque ese fue precisamente el orden en que sucedió. Hacia principios de séptimo curso, mis tres amigas ya tenían el periodo, pero lo que yo no sabía en aquel entonces era que tendría que esperar al mes de febrero de mi segundo año de instituto –cuando tuviera quince años– para completar la profecía y tener la menstruación. Tampoco podía imaginar que el viaje que inicié en sexto pronto sería el que marcaría el rumbo del resto de mi vida.

A mi ciclo le atribuyo mucho más de lo que imagino que hacen la mayoría de las personas. Ha sido mi brújula, me ha guiado en los momentos más difíciles, me ha mostrado los milagros de la curación física, ha alterado el curso de mi carrera, me ha ayudado a conocer personas fantásticas y a entender y experimentar el poder de la energía femenina. Resumiendo, me ha abierto a un mundo que jamás hubiera imaginado para mí, y sí, he de agradecerse a mi ciclo menstrual.

Todas tenemos una historia. ¡Esta es la mía!

Si puedes, imagínate tal como soy ahora: 1,70 metros, pelo castaño grueso y ondulado, piel luminosa y sesenta y ocho kilos de curvas femeninas. Pero voy a decirte algo: no siempre fui así.

Mientras mis amigas se fueron desarrollando con «normalidad» durante la pubertad, yo iba teniendo una experiencia mucho menos agradable: era una joven andrógina, regordeta y plagada de acné, con un pelo grueso e indomable. No era precisamente Audrey Hepburn. Cuando por fin tuve la regla, solo aparecía dos o cuatro veces al año. Al principio, me pareció cómodo, no tenía que llevar compresas súper, pero a medida que me fui haciendo mayor, mi salud y mi aspecto empezaron a necesitar atención. La mayoría de los médicos dicen que lo habitual es que la primera visita ginecológica de una chica sea después de que le haya venido la regla o cuando empieza a ser sexualmente activa. Como yo iba con retraso, tuve que esperar a mi decimosexto cumpleaños para ir a la ginecóloga. En mi primera visita, y en las siguientes, siempre le comentaba lo que sentía respecto a mis problemas de salud, desde el aumento de peso hasta los granos, pasando por mis ciclos irregulares y los trastornos del sueño que sufría, porque siempre sospeché que no estaba cien por cien «sana».

Sin embargo, la respuesta que recibía de mis médicos siempre era la misma y siempre era una gran decepción para mí. Una y otra vez, les decía que me pasaba algo, y todos los médicos que me visitaron en aquella época insistieron repetidamente en que tomara la píldora. A mi ginecóloga la presionaba para que me dijera cómo iba a ayudarme la píldora, pero se limitaba a decirme que la tomara, que valorara la regla artificial que me proporcionaría y que aceptara que «eso era mejor que nada». Puede parecer atrevido hacerle estas preguntas a una doctora, especialmente siendo tan joven, pero en mi familia me habían enseñado que no me fiara de los medicamentos que no me aportaran un beneficio claro y que jamás aceptara que alguien fuera condescendiente conmigo porque yo fuera joven o mujer. Además, hasta para una adolescente, no me parecía científica o médicamente sensato recetar un tratamiento sin haber identificado la causa o la enfermedad. Así que posponía tomar la

medicación y seguía mi espiral de mala salud sin respuestas. Entonces, iba a otros médicos que me decían que tenía un problema endocrino o, tal vez, una tiroides lenta. Pero ninguna de las pruebas que me hacían daba resultados concluyentes, y siempre volvía al punto de partida.

Al final, llegué a pesar noventa y tres kilos; tenía la cara, el pecho y la espalda cubiertos de un importante acné quístico, y solo me venía la regla un par de veces al año. Cuando estudiaba en la Universidad Johns Hopkins, caí en tal depresión que durante un semestre dormía casi todo el día y el resto del tiempo lo dedicaba a encontrar formas de paliar mis dolores nocturnos. Me di cuenta de mi vulnerabilidad a caer en el estereotipo de universitaria que se emborracha para eludir sus sentimientos, intentaba sobrevivir con un sándwich de pavo al día para adelgazar, ingería generosas dosis de cafeína para tener algo de energía y conseguí suspender un semestre de Italiano, a pesar de que me había educado hablando esa lengua romance y había bordado todos los exámenes que había hecho hasta entonces. Mi profesor de Italiano me puso mi primer suspenso solo por no haber ido a clase, pero la razón por la que había faltado era porque, literalmente, mi cuerpo no podía ponerse en pie a las nueve de la mañana. Estaba experimentando un nuevo bajón y temía por mi salud más que nunca, sobre todo porque ninguno de mis médicos sabía qué me pasaba.

Así que cuando tendría unos veinte años y todavía era alumna universitaria, decidí tomar las riendas de mi salud. Como fan de la ciencia que soy, me fui a la biblioteca y revisé un buen puñado de publicaciones médicas para ver si encontraba algo que pudiera ayudarme. Una tarde, ya casi de noche, descubrí un breve artículo en una revista de obstetricia que trataba de la enfermedad de Stein-Leventhal o lo que ahora se llama síndrome de ovario poliquístico (SOP). ¡A medida que iba leyendo la historia, mi asombro iba en aumento al ver con qué perfección mi caso era un ejemplo clásico de esta enfermedad! Me estremecí.

A la mañana siguiente, me fui a ver a la ginecóloga que me atendía en Johns Hopkins, le puse el artículo ante sus narices y le exigí que me hiciera lo que, según decía el artículo, era la única prueba concluyente para detectar el SOP: una ecografía transvaginal. Esta prueba indolora, en la que se emplea un transductor alargado para revisar nuestros órganos reproductores, podría mostrar si mis ovarios estaban salpicados de los quistes que daban el nombre a la enfermedad. Mi osadía pilló a la doctora desprevenida, pero aceptó de buen grado hacerme la prueba en aquel mismo momento. Sin lugar a duda, no me falló el instinto, estaba totalmente en lo cierto: allí había quistes, la máquina lo confirmó. Mis dos ovarios estaban recubiertos por múltiples quistes. Las dos nos quedamos mudas durante un minuto, mientras me

limpiaba el gel y volvíamos a la consulta. Entonces, tuvimos la conversación que lo cambiaría todo.

Aunque desde que leí el artículo supe que la ecografía confirmaría mis sospechas, todavía me *costaba creer* que, a pesar de haber podido utilizar los servicios de ginecólogos que habían estudiado en la Universidad de Harvard, como adolescente criada en Newton, Massachusetts, y ahora, como estudiante en la Johns Hopkins, me visitaba una ginecóloga licenciada allí, a nadie se le hubiera ocurrido que podía tratarse de esa enfermedad o que me hubiera hecho una simple ecografía para descartarla! ¿Por qué nadie había sido capaz de unir las piezas del puzle de mis síntomas varios y hacerme la prueba para el SOP, dadas las persuasivas y alarmantes estadísticas que indican que una de cada ocho mujeres padece este síndrome? ¿Por qué me estaba pasando esto?

Lo bueno era que por fin me había *autodiagnosticado* certeramente una enfermedad. Pero entonces vino la segunda parte, el terrible veredicto de que en nuestra medicina occidental el SOP se considera incurable.

Cuando decir «no» es la única opción

Después de la ecografía, cuando le pregunté cuál era la prognosis del SOP, mi doctora me fue dando por partes el funesto veredicto. Con un tono de indiferencia, empezó a mencionar una retahíla de palabras que incluían *diabetes, obesidad, infertilidad, enfermedades cardiovasculares y cáncer*. Respiré profundo y, en ese momento, sentí la potente energía del ¡No! en la base de mi columna y que se expandía hacia todas y cada una de mis células. ¿Has sentido alguna vez una convicción tan fuerte, que surge desde lo más profundo de tus adentros, donde reside tu sabiduría innata, desde un lugar que ni siquiera sabías que existía? Para mí, este ¡No! fue como un mandato, una decisión, la suma de mi ser..., una señal de que tenía que luchar por mi cuerpo. Pregunté cuáles eran las pautas terapéuticas recomendadas, y la doctora me respondió que la terapia hormonal sustitutiva, en forma de píldora anticonceptiva. Me dijo que podía tomar clomifeno cuando quisiera concebir o recurrir a la fecundación *in vitro* (FIV) si fuera necesario. Como si eso no fuera bastante, también me dijo que probablemente debería plantearme tomar otros medicamentos para controlar síntomas, como glucophage para trastornos con la insulina, aldactone para el hirsutismo (crecimiento excesivo del vello), accutane para los problemas de piel, medicación para la presión arterial, y, y, y...

En mi interior, seguían resonando los tambores del ¡NO!, solo que ahora más altos y con mayor determinación, y empecé a sentir que tenía que levantarme de esa silla,

así de rápida y furiosa era la vibración que me invadía en aquellos momentos. Con toda la calma que pude aunar, le hice una última pregunta: «¿Existen otros medios conocidos para tratar esto?».

Su respuesta fue breve y fría. No que ella supiera, me respondió. En ese momento fue cuando mis pilares empezaron a resquebrajarse, no solo por mi diagnóstico, sino porque quería estudiar obstetricia y ginecología, y había dado por sentado que, en lo que se refería a la curación del cuerpo humano, la medicina era lo máximo. No obstante, allí sentada en la consulta de mi ginecóloga la vi por primera vez no como un médico, sino como una persona. Y esa persona no había sido formada para examinar correctamente mis síntomas. Francamente, no parecía saber mucho más de lo que yo había leído la noche anterior. Aunque en realidad no estaba enfadada con ella, sentí que me encontraba sola ante esa enfermedad. En ese momento, me quedó bastante claro que tendría que hallar una solución por mí misma y que estudiar la carrera de Medicina ya no me parecía lo más adecuado para mí. Aunque en aquellos tiempos no era consciente de ello, durante los años anteriores, en los que había estado intentando entender qué me pasaba, me había ido interesando mucho más por la medicina funcional —un enfoque holístico para tratar las causas subyacentes de las enfermedades, en lugar de los síntomas— que por la medicina tradicional.

Educadamente, le dije que en vez de seguir sus recomendaciones, me dedicaría a buscar otras opciones para curarme y cuidarme. Intentó disuadirme, haciendo hincapié en las estadísticas sobre la infertilidad y el cáncer, y me insistía en que debía empezar a tomar la píldora ese mismo día. Mentiría si dijera que no me puse nerviosa defendiendo mi postura, pero la energía de ese ¡NO! me ayudó a no ceder. Volví a insistirle en que encontraría la manera de curarme, y me sonrió —por preocupación o frustración, no estoy segura de cuál de las dos— y me pidió que fuera a verla cuando hubiera finalizado mi viaje de curación. Aunque teníamos diferentes puntos de vista sobre mi situación, le estaré eternamente agradecida a ella y a nuestra conversación, porque me sirvió para dejar el nido, abandonar mi relación pasiva con mi cuerpo y afrontar mi futuro.

Así que me puse manos a la obra y cuando mi búsqueda en la biblioteca terminó en nada, volví a la vida real. Mi prodigiosa esteticista, una mujer angelical de mi ciudad natal, me condujo a la siguiente pista. Iba a verla cuando tenía tiempo libre entre mis clases y dejaba que sus adorables manos aliviaran mi horrorosa piel. Hacía unas limpiezas de cutis increíbles. Tenía un diploma de formación de la empresa de cosmética natural Dr. Hauschka, que está especializada en el cuidado de la piel e intentaba ayudarme con mi problema de acné. Le comenté lo de mi diagnóstico y me

pasó el contacto de un colega, un naturópata de la zona. ¿Tal vez podría aclararme algo?

Esto fue una gran noticia para mí que, sin lugar a duda, me ayudó a pasar a la siguiente fase de mi proceso de investigación. Recuerdo nuestros encuentros: este naturópata estaba convencido de que mis problemas se debían a una superpoblación de candidas y creó para mí un régimen alimentario y de suplementos para atajar este problema. En ese momento me di cuenta, y tuve que aceptar, que tenía que ser conejillo de Indias e investigadora a la vez para descubrir si había alguna forma de sanar mi cuerpo. Pero pensé que era mejor hacerlo mediante métodos naturales que químicos. Así que acepté seguir sus pautas. Tenía una misión y no podía dar marcha atrás.

Los tres años siguientes, fueron un aprendizaje con este médico y con otros, experimentando con sus técnicas. Además de la naturopatía, también fui a fitoterapeutas, acupuntores, especialistas en acupresión, homeópatas..., a todo aquel o aquella que creyera que pudiera aportarme algo. En una ocasión, seguí una dieta de zanahorias que me tiñó la piel de naranja, pero este conejillo de Indias seguía adelante. Estaba dispuesta a acudir a todos y a hacer lo que fuera para conseguir cambiar mi estado. Aprendí mucho durante ese tiempo, pero sobre todo me di cuenta de que no estaba más cerca de hallar una solución que antes.

El descubrimiento que lo cambió todo

Seguía experimentando los mismos síntomas: tenía sobrepeso, me sentía agotada, solo menstruaba un par de veces al año, seguía plagada de acné y continuaba buscando respuestas. Tomé la decisión de volver a hacer lo que mejor se me daba – investigar –, en lugar de probar cócteles de suplementos y hierbas inútilmente. Me prometí a mí misma que haría todo lo posible para entender qué es lo que había trastocado mi sistema endocrino y encontrar la manera de corregirlo. Dedicué mucho tiempo a estudiar endocrinología y las funciones de las hormonas, pero descubrí que había otros campos que también tenían mucho que enseñarme. Entre ellos se encontraba la medicina tradicional china (MTC), la nutrición funcional y la cronobiología.

La MTC me proporcionó la base para entender la interconexión entre las glándulas y los órganos de nuestro cuerpo, de formas que la endocrinología no contemplaba. Aprendí que si se produce una deficiencia en una glándula u órgano, otro se interpondrá para compensarla. Esta perspectiva me permitió descubrir el efecto dominó que se puede producir en el cuerpo: una dieta pobre por defecto y ciertos estilos de vida pueden desencadenar una reacción en cadena, y si no corriges tus

elecciones, tu sistema endocrino se verá obligado a trabajar de maneras inadecuadas. Esto inevitablemente produce una alteración hormonal y una variedad de síntomas que puede que sean los que te han conducido a comprar este libro. Aunque estos dos campos –la endocrinología y la MTC– me ayudaron a entender el funcionamiento del sistema endocrino, seguía teniendo la pregunta: «¿Cuál es la mejor forma de solucionarlo?». Ahí es donde encajaba la pieza de la nutrición funcional. En mi investigación, me di cuenta del poder que tienen ciertos alimentos potentes no solo para disolver los síntomas a corto plazo, sino para que estos no vuelvan a aparecer más adelante. Si las malas elecciones alimentarias pueden conducirnos a un estado de desequilibrio hormonal grave, los alimentos correctos contienen los nutrientes necesarios para conservar nuestra salud hormonal. Gracias a mi investigación y experimentación personal, vi claramente que la alimentación sería la principal «medicina» que utilizaría en mi protocolo.

Mi deseo de ampliar mis conocimientos sobre el sistema endocrino terminó conduciéndome al estudio de la cronobiología, que enseña que cada sistema corporal tiene su propia rutina. Basta con observar el ciclo menstrual para darnos cuenta de con qué precisión trabaja nuestro cuerpo según sus propios ritmos prefijados. Bajo circunstancias ideales, existe una ratio predecible de hormonas que tiene lugar cuatro veces al mes y que crea las cuatro fases distintas del ciclo. Igualmente, cada uno de nuestros órganos funciona de acuerdo con un ritmo cronobiológico. El hecho de que la presión arterial esté más alta por la mañana que por la noche es un gran ejemplo de cronobiología. Al ver estas rutinas fisiológicas, no podía evitar pensar en lo maravilloso que sería poder reforzar cada una de las fases del ciclo menstrual con la dieta y con hábitos de estilo de vida.

Con el tiempo, creé mi protocolo combinando estos cuatro campos. De la endocrinología y la MTC aprendí que si no somos conscientes de las decisiones que tomamos cada día, podemos dirigirnos irremediabilmente a un desajuste hormonal con más facilidad de lo que imaginamos. Por otra parte, la cronobiología nos enseña que nuestro cuerpo, incluidas las hormonas, trabaja a su propio ritmo y con su propia rutina. Y de la nutrición funcional aprendí que ciertos alimentos afectan a la salud de órganos específicos y que los micronutrientes influyen en la liberación y eliminación de ciertas hormonas. Reagrupé toda esta información polifacética para crear un método que pudieran usar todas las mujeres, para tomar mejores decisiones cada día referentes a su salud en general y, más concretamente, a la de su sistema reproductor. Era una fórmula que ninguno de mis médicos me había recetado, algo que no había leído en ninguna parte y el inicio de un programa que estaba probando en mi propio cuerpo, en tiempo real.

A los nueve meses de haber puesto en práctica mi protocolo, había dejado por el camino algo más de veintisiete kilos, mi piel estaba tan limpia que personas que no me conocían me hacían comentarios sobre lo radiante que se veía, la depresión había desaparecido, mis estados de ánimo se habían estabilizado y había empezado a ovular y a menstruar todos los meses.

Hacer llegar mi protocolo a otras mujeres

Por esa misma época, conseguí un trabajo en Manhattan como directora de *marketing* de una empresa *online* recién creada. Tenía que ganarme la vida mientras daba el paso siguiente hacia la meta que me había propuesto: conseguir un diploma en el Instituto de Nutrición Integrativa que, en aquel entonces, estaba afiliado al Colegio de Profesores de la Universidad de Columbia. Hace dieciocho años, mis amistades y mi familia pensaban que me había vuelto loca —*coach* en salud, ¿qué demonios era eso?—, pero mi intuición respecto a esta disciplina no se equivocó.

El *coaching* de la salud nació hace casi tres décadas. En aquella época, había un programa principal: el del Instituto de Nutrición Integrativa. Actualmente, instituciones de prestigio, como la Universidad Duke, emiten diplomas de *coach* en salud, y médicos de renombre, como el doctor Mehmet Oz y el doctor Andrew Weil apoyan nuestra disciplina en plena expansión. Los *coaches* en salud holística guían a las personas para que hagan cambios en su dieta y en su estilo de vida de manera sostenible, es decir, de un modo que les siga siendo útil durante décadas. Reviso la alimentación y los hábitos de las mujeres para descubrir qué puede haberles causado sus síntomas y trabajo con ellas para desarrollar un plan que las ayude a resolver sus problemas. Mi meta principal como *coach* en salud es guiar a las pacientes hasta un punto en que puedan ser testigos de su propio poder curativo. Cuando una paciente ha alcanzado sus objetivos en lo que respecta a su salud y me da las gracias, siempre le digo que si he hecho bien mi trabajo, quiere decir que *he* sido su mejor guía. Porque en realidad es *ella* la que ha hecho todo el trabajo esencial de modificar su alimentación y estilo de vida. Mi labor simplemente ha consistido en enseñarle a cambiar su forma de pensar respecto a sus hábitos cotidianos, a fin de que pueda curarse a sí misma.

Hoy en día, la tendencia emergente del *coaching* en salud me recuerda el concepto que se tenía de los quiroprácticos y acupuntores hace treinta años, a los que se consideraba terapeutas alternativos, mientras que ahora los beneficios del uso de estas terapias están tan bien documentados que la mayor parte de las aseguradoras médicas