

Alimentación para mejorar los síntomas de la

## **ENDOMETRIOSIS**

## **AGUACATE**

- Rico en ácidos grasos monoinsaturados que ayudan a reducir la inflamación.
- Contiene vitamina E, que tiene propiedades antioxidantes y puede contribuir a la salud hormonal.
- Proporciona potasio, que ayuda a regular la presión arterial y el equilibrio de líquidos.



- Cargadas de **ácidos grasos omega-3,** que son conocidos por sus propiedades antiinflamatorias y pueden ayudar a regular el ciclo menstrual.
- Fuente de proteínas de alta calidad y nutrientes esenciales como el **calcio** y la **vitamina D**.
- Contienen **selenio**, un mineral que actúa como antioxidante y puede proteger las células del daño.



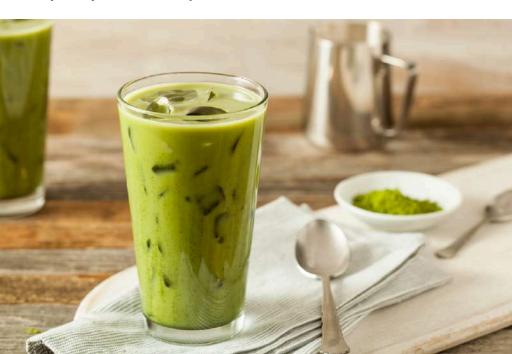
- Excelente fuente de **proteínas**, que son fundamentales para el desarrollo y reparación celular.
- Contiene **vitamina D**, que puede ayudar a regular el sistema inmunológico y tiene un papel en la salud reproductiva.
- Fuente de colina, un nutriente esencial que apoya la salud cerebral y puede influir en la función hormonal.



- Contiene sulforafano, un compuesto que ayuda a desintoxicar el hígado y puedé contribuir a la regulación hormonal.
- Rico en **vitaminas C y K,** que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- Aporta **fibra**, que es beneficiosa para la salud digestiva y puede ayudar a regular los niveles de estrógeno.



- Alto en antioxidantes, especialmente catequinas, que pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo y la inflamación en el cuerpo.
- Puede mejorar la salud metabólica y ayudar en la regulación de peso, lo que puede ser útil en el manejo de la endometriosis.
- Promueve la relajación y la concentración, gracias a la L-teanina, que puede ayudar a reducir el estrés.



## **ALCAPARRAS**

- Ricas en antioxidantes como quercetina, que tienen propiedades antiinflamatorias y pueden ayudar a combatir el daño celular.
- Su alto contenido de fibra puede apoyar la salud digestiva y ayudar a mantener un equilibrio hormonal adecuado.
- Pueden tener efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular.



- Altamente nutritiva y rica en **vitaminas A, C y K,** que son esenciales para la salud celular y tienen propiedades antioxidantes.
- Contiene **glucosinolatos**, compuestos que ayudan en la desintoxicación y pueden regular el equilibrio hormonal.
- Su alto contenido de **fibra** promueve la salud intestinal, lo que puede ser crucial para las mujeres con endometriosis.



- Contienen beta-glucanos, que ayudan a regular el sistema inmune y pueden reducir la inflamación.
- Ricas en vitaminas B y D, que son esenciales para la salud hormonal y el metabolismo.
- Algunas variedades, como las setas shiitake y maitake, contienen compuestos que pueden tener efectos antiinflamatorios.



NUTRE TU FERTILIDAD

## Suscríbete a mi Newsletter

Recibe contenido exclusivo, guías descargables y las últimas novedades en exclusiva.on your email.

Suscríbete a mi Newsletter