



**Alimentación para mejorar
los síntomas de la**
ENDOMETRIOSIS

- 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 puede 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.



- 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**

