

ÍTACA
Psicología · Sexología



Seed cycling

La guía que
necesitabas

by **PLESH**

Paula Solar
Johanna Beato

¿Qué es?

El seed cycling es una forma natural de cuidar tu ciclo menstrual a través de la alimentación. Se trata de consumir determinadas semillas en cada fase del ciclo, ya que sus nutrientes pueden favorecer el equilibrio entre estrógenos y progesterona. Esto ayuda a que el ciclo sea más estable y a reducir las molestias típicas del síndrome premenstrual.

Ciclo menstrual

(aprox. días 1 al 14)

Fase folicular

Empieza con la menstruación. Estrógenos hormona predominante, favoreciendo la maduración de los folículos y el crecimiento del endometrio.

(aprox. días 15 al 28)

Fase lutea

Comienza tras la ovulación. Progesterona hormona predominante, ayuda a estabilizar el endometrio y prepara el organismo para un posible embarazo.

Desequilibrios hormonales

Las hormonas son mensajeros químicos que regulan funciones esenciales.

Los desequilibrios entre hormonas pueden provocar: ciclos irregulares, síndrome premenstrual intenso, acné, cambios de humor, retención de líquidos, dificultades para concebir...

No es algo raro, de hecho, es muy común que en distintos momentos de la vida nuestras hormonas se desajusten.

Los desequilibrios ocurren cuando hay:

- Un exceso o déficit de alguna hormona.
- Un desajuste en el ritmo en que se libera.
- Una alteración en la respuesta de los tejidos,

No se trata solo de “tener más o menos” de una hormona, sino de cómo interactúan entre sí y con el entorno del cuerpo, creando un equilibrio dinámico que influye en todo nuestro bienestar.

¿Qué provoca estos cambios?



Estrés crónico
Exceso de cortisol



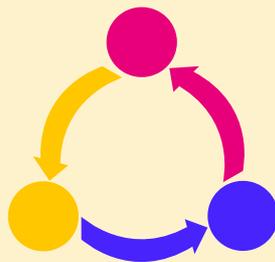
Mal dormir
Descoordina melatonina,
cortisol y hormonas sexuales.



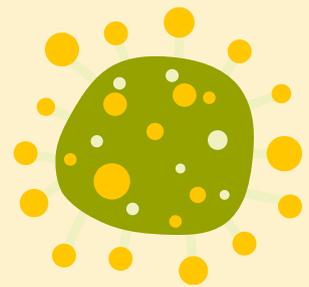
Mala alimentación
falta de nutrientes
y cambios en
insulina y tiroides.



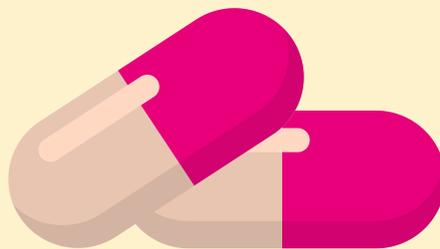
Cambios de peso
La grasa corporal
también produce
hormonas.



Etapas vitales



Problemas de salud
Tiroides, SOP,
inflamación,
enfermedades
endocrinas.



Medicamentos o químicos
Anticonceptivos, fármacos,
disruptores endocrinos.

Historia del seed cycling

El seed cycling es una práctica moderna que surge del cruce entre la nutrición funcional y la salud hormonal natural, no de una tradición médica antigua. Comenzó a desarrollarse a finales del siglo XX, cuando profesionales de la medicina integrativa y la naturopatía buscaron formas naturales de acompañar el ciclo menstrual sin recurrir a tratamientos hormonales sintéticos.

La idea se basa en cómo ciertos alimentos pueden influir suavemente en el equilibrio hormonal.

A partir de los años 2000, la práctica se difundió rápidamente en comunidades de salud menstrual y bienestar femenino, sobre todo en América del Norte y Europa, gracias al auge de internet y las redes sociales.

¿Cómo se practica?

El seed cycling consiste en adaptar el consumo diario de ciertas semillas a las dos fases principales del ciclo menstrual, con el objetivo de acompañar de forma natural los cambios hormonales del mes.

La práctica recomienda consumir 1-2 cucharadas al día de semillas específicas en cada fase.

¿Cómo tomarlas?

Para aprovechar mejor sus nutrientes, se aconseja:

- Molerlas justo antes de consumirlas, para mejorar la absorción.
- Integrarlas en la alimentación diaria, añadiéndolas a batidos, yogures, ensaladas, cremas, sopas o incluso en preparaciones dulces y panes caseros.
- Ser constantes, cada día idealmente durante varios ciclos menstruales.

Fase folicular

Vamos a empezar a tomar las semillas desde el primer día de la menstruación hasta la ovulación.

Objetivo: favorecer la producción saludable de estrógenos y apoyar la maduración de los folículos ováricos.



Lineno

Es rico en lignanos, compuestos vegetales con actividad fitoestrogénica suave, que ayudan a modular los niveles de estrógeno y favorecer su metabolismo saludable..

Calabaza

Tiene zinc que es clave para la ovulación y la síntesis hormonal. Y el magnesio y hierro ayudan a compensar pérdidas menstruales.



Fase lútea

Vamos a empezar a tomar las semillas desde la ovulación hasta el comienzo del sangrado..

Objetivo: apoyar la producción de progesterona y favorecer un equilibrio adecuado con el estrógeno en esta segunda mitad del ciclo.



Sesamo

Los lignanos equilibran los estrógenos cuando deberían empezar a bajar. Y los minerales (calcio, magnesio y hierro) ayudan a la función muscular, nerviosa y sanguínea.

Girasol

Ricas en selenio y vitamina E, antioxidantes importantes para proteger los tejidos, favorecer la desintoxicación hormonal y apoyar la función lútea.



De
ce
tas

Batido energético verde



Ingredientes:

- 1 taza de espinaca o kale
- 1 plátano maduro
- 1 taza de leche vegetal o yogur natural
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- 1 cucharada de semillas de calabaza molidas
- Opcional: canela o cacao en polvo

Preparación:

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Sirve frío y disfruta.

Bowl de yogur con semillas

Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural o vegetal
- 1 cucharada de semillas de sésamo molidas
- 1 cucharada de semillas de girasol molidas
- Frutas de temporada (arándanos, kiwi, frambuesa)
- Opcional: un puñado de nueces o granola

Preparación:

1. Coloca el yogur en un bowl.
2. Mezcla las semillas molidas y añade la fruta.
3. Termina con nueces o granola si deseas.

Bibliografía

Ahmed, R., Waheed, A., & Alghayia, L. (2021). Evaluation of effect of seed cycling on menstrual irregularity among women. *Pakistan Journal of Allied Health Sciences*, 2(1), 38–41.

Khan, S., & Thomas, J. (2024). Seed cycling and hormonal balance: A case study of successful fertility intervention in polycystic ovarian syndrome. *Journal of Integrative Medicine*, 22(5), 345–352.

Irfan, T., Seher, K., Rizwan, B., Fatima, S., & Sani, A. (2021). Role of seed cycling in polycystic ovarian syndrome: Seed cycling in PCOS. *Pakistan BioMedical Journal*, 4(2), 21-25.

Mahapatra, D., Baro, J., & Das, M. (2023). Advantages of seed cycling diet in menstrual dysfunctions: A review based explanation. *The Pharma Innovation Journal*, 12(4), 931-939.

Nagarajan, D. R., Jacob, D. M., Mufti, M. M., Rajesh, S., & Dube, R. (2025). Efficacy of Seed Cycling as an Integrative Therapy for Premenstrual Syndrome and Polycystic Ovary Syndrome in Reproductive-Aged Women: A Systematic Review. *Cureus*, 17(8).

Patel, R., & Singh, A. (2024). Seed cycling: Approach for polycystic ovarian syndrome. *Food & Humanity*, 2(3), 100049.

Sharma, R., Kumar, P., & Singh, S. (2023). Role of seed therapy on estrous and non-estrous cycle in healthy female rats. *International Journal of Ayurveda and Pharma Research*, 11(2), 20–27.