



straddacoaching.com.mx

# ANALIZADOR BIO CUÁNTICO



## 40) Cyclo Menstrual



1

1

+



**A continuación, detallo las recomendaciones para los rubros de “Problemas probablemente” y “Tendencias Sub” relacionados con el Ciclo Menstrual, enfocadas en equilibrar las hormonas, aliviar los síntomas del síndrome premenstrual (SPM) y regular los ciclos menstruales.**

---

### **1. Problemas probablemente: Ciclo Menstrual**

Estos problemas pueden estar relacionados con irregularidades menstruales, dolor menstrual (dismenorrea), síntomas del SPM como cambios de humor, sensibilidad mamaria o fatiga.

- **V-CONTROL:**
    - **Beneficios:** Regula el metabolismo hormonal, promoviendo ciclos menstruales regulares y aliviando los síntomas asociados al SPM.
    - **Ingredientes clave:** Nopal, Alga Espirulina, Toronjil.
    - **Dosis sugerida:**
      - 2 cápsulas al día en ayunas para regular el ciclo menstrual.
  - **V-CURCUMAX:**
    - **Beneficios:** Reduce la inflamación y alivia los cólicos menstruales, mejorando la calidad de vida durante el periodo.
    - **Ingredientes clave:** Cúrcuma, MSM, Condroitina, Vitamina C.
    - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día.
  - **V-GLUTATION:**
    - **Beneficios:** Mejora la regeneración celular y reduce el estrés oxidativo que puede afectar la regulación hormonal.
    - **Ingredientes clave:** Glutación, Vitamina C, Cúrcuma.
    - **Dosis sugerida:**
      - 2 cápsulas al día como mantenimiento.
      - Hasta 6 cápsulas al día en casos severos de desequilibrio hormonal.
- 

### **2. Problemas probablemente: Casos crónicos o severos**

En condiciones como menstruaciones muy dolorosas, ciclos irregulares severos o síntomas intensos de SPM:

- **V-ITAREN:**
  - **Beneficios:** Apoya la detoxificación del organismo, reduciendo la carga de toxinas que afectan el equilibrio hormonal.
  - **Ingredientes clave:** Jamaica, Cola de Caballo, Diente de León.
  - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día; hasta 6 cápsulas en casos de irregularidades crónicas.
- **V-OMEGA 3:**
  - **Beneficios:** Reduce la inflamación sistémica y alivia los dolores menstruales, promoviendo un ciclo menstrual más saludable.

- **Ingredientes clave:** EPA, DHA, Tocotrienoles, Vitamina D.
  - **Dosis sugerida:** 3 cápsulas al día, una con cada comida.
- 

### 3. Tendencias Sub: Ciclo Menstrual

Estas tendencias indican predisposición a desarrollar molestias leves durante el ciclo menstrual, como cólicos leves, sensibilidad mamaria o irregularidades.

- **V-CONTROL:**
    - **Beneficios:** Mantiene el equilibrio hormonal y previene las molestias asociadas al ciclo menstrual.
    - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día como medida preventiva.
  - **V-CURCUMAX:**
    - **Beneficios:** Reduce la inflamación y alivia los síntomas leves asociados con el ciclo menstrual.
    - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día.
  - **V-FORTYFLORA:**
    - **Beneficios:** Optimiza la salud intestinal, mejorando la absorción de nutrientes esenciales para la regulación hormonal.
    - **Ingredientes clave:** Carbón activado, Magnesio, L-Lisina.
    - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día.
- 

### 4. Productos complementarios para el ciclo menstrual:

- **V-ASCULAX:**
    - **Beneficios:** Mejora la circulación sanguínea en el área pélvica, ayudando a reducir los cólicos menstruales y la inflamación.
    - **Ingredientes clave:** Alcachofa, Romero, MSM.
    - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día.
  - **V-COLLAGEN:**
    - **Beneficios:** Fortalece los tejidos conectivos y mejora la elasticidad, reduciendo molestias asociadas al ciclo menstrual.
    - **Ingredientes clave:** Colágeno Hidrolizado, Lisina, Vitamina C, MSM.
    - **Dosis sugerida:** 2 cápsulas al día.
- 

### Sugerencias adicionales:

1. **Hidratación adecuada:** Bebe suficiente agua para reducir la retención de líquidos y aliviar los síntomas menstruales.

2. **Dieta rica en hierro y antioxidantes:** Incorpora alimentos como espinacas, lentejas y frutas cítricas para mejorar la salud general durante el ciclo.
3. **Actividad física ligera:** El yoga o caminatas suaves pueden reducir la inflamación y aliviar los cólicos menstruales.

Estas recomendaciones están diseñadas para regular el ciclo menstrual, aliviar los síntomas asociados y optimizar la salud hormonal femenina. ¡Si necesitas más información o apoyo adicional, no dudes en consultarme!