

AGNI FOR ALL FOLKS

La epidemia que vivimos las mujeres del siglo XXI

Guía sobre el exceso de estrógeno



Índice

INTRO	Una epidemia silenciosa	03
-------	-------------------------	----

CAPÍTULO 1	Entendamos el efecto de los estrógenos	07
------------	--	----

CAPÍTULO 2	El hígado y los estrógenos	14
------------	----------------------------	----

CAPÍTULO 3	Señales de exceso de estrógeno	16
------------	--------------------------------	----

CAPÍTULO 4	La espiritualidad del hígado	19
------------	------------------------------	----

CIERRE	Consulta uno a uno con Daniela	22
--------	--------------------------------	----

HAZ CLIC EN CUALQUIER SECCIÓN PARA IR DIRECTAMENTE A ELLA.

50—70%

de la población femenina desarrollará un mioma en algún punto de su vida fértil.

La mayoría de las mujeres tenemos un exceso de estrógenos, por cómo nos alimentamos, el estilo de vida que llevamos y los tóxicos del ambiente en absolutamente **TODO** lo que consumimos.

Apunte chistoso: justo este mes es el mes de la visibilidad del cáncer de seno. Todas las compañías van a salir a vender su producto con una banderita rosada, sobre todo las que le venden a mujeres: marcas de maquillaje, cuidado facial y ropa.

PARADOJA • 01

Ninguna de estas compañías se ve muy preocupada a la hora de incluir una larga lista de químicos xenoestrógenos —químicos que el cuerpo entiende como estrógenos— en sus productos.

Una larga carga estrogénica ya entró en tu rutina.



I mean, la cuenta sigue.

01

Crema de dientes

02

Limpieza de cara

03

Jabón

04

Shampoo

05

Acondicionador

06

Desodorante

07

Crema hidratante

08

Base de maquillaje

09

Lipstick

Si llegaste hasta esta guía probablemente vienes de un diagnóstico de miomas, pólipos, fibrosis, síndrome premenstrual disfórico, síndrome premenstrual común, o simplemente te sientes pesada, inflamada, ansiosa, con exceso de control o frustración constante.

¿Qué pasaría si te digo que estos síntomas están relacionados con el exceso de estrógeno? ¿Que no solo son prevenibles sino reversibles?

Hola, soy Daniela



Soy Daniela Santamaría, fundadora de Agni for all folks. Holistic health coach, consultora de ginecología natural y Ayurveda para la mujer.

Llevo más de 10 años en un viaje profundo de autoconocimiento, exploración y estudio de escuelas místicas, herbolaria y espiritualidad de diferentes culturas para comprenderme mejor y conectar con los ritos de paso y el conocimiento ancestral que hemos olvidado.

Con mucho amor te comparto lo que he aprendido y llevo en mi mochila para que también puedas tú avivar tu Agni, tu fuego interior.

Cuando me diagnosticaron con SOP me dijeron que no podría tener hijos.

Me dijeron que era propensa a tener diabetes o un problema cardíaco y que iba a tener que tomar pastillas anticonceptivas para siempre.

Ese mismo día decidí que iba a intentar hacer todo lo posible por tratar mis síntomas naturalmente por 6 meses, y si nada cambiaba me iba a tomar las pastillas.

Parecía que todas mis relaciones se estaban desmoronando frente a mí. Mis cambios de humor tan fuertes, la frustración constante, mi peso que no paraba de subir y mi menstruación... ni idea.

Ya han pasado 3 años desde que hago Cycle Sync y todos mis síntomas se han ido. Perdí el peso que toda la vida había intentado perder, puedo confirmar mi ovulación todos los ciclos, estoy más conectada con mi intuición, soy fértil, mi estrés se ha reducido drásticamente, cambié de pareja y de trabajo, y cada vez me siento más alineada con mi propósito.

He comprendido que mi cuerpo no era el problema: lo que pasaba es que no estaba viviendo en sintonía con mis ciclos internos.

01

Entendamos el efecto de los estrógenos en el cuerpo

Estrógeno: el impulso de crear

El estrógeno es predominante sobre todo en la primera parte de tu ciclo. Desde el día que empiezas a menstruar, el cuerpo empieza a subir su cantidad de estrógeno para que puedas ovular.

Todos tus ovocitos —u óvulos— viven de forma inmadura dentro de tus ovarios, en su nido, lo que llamamos folículos. El proceso menstrual se trata de estimular —labor del estrógeno— tanto a los folículos que ellos literalmente estallan, y de allí se libera, ya maduro, tu óvulo: la célula más preciada del cuerpo, la respuesta de tu fisionomía a todo lo que has hecho los últimos 3 meses; desde el Ayurveda, la guardiana de toda tu esencia.

PROLIFERATIVO

ESTIMULANTE

INFLAMATORIO

Si lo vemos desde el Ayurveda, es un proceso de fuego. Es por eso que esta fase se compara con la luna llena, el verano, la madre: llena de energía hacia afuera, crear, crecer.

ESTRÓGENO

“Crezcamos, expandámonos, más fuego, más fuego.”

Este proceso inflamatorio es completamente necesario y saludable. El estrógeno, aparte de hacer que ovules, es el que te pone linda: tu cabello, tu piel y tus uñas están más brillantes y fuertes. También estimula la producción de dopamina y serotonina, por eso te sientes TAN bien.

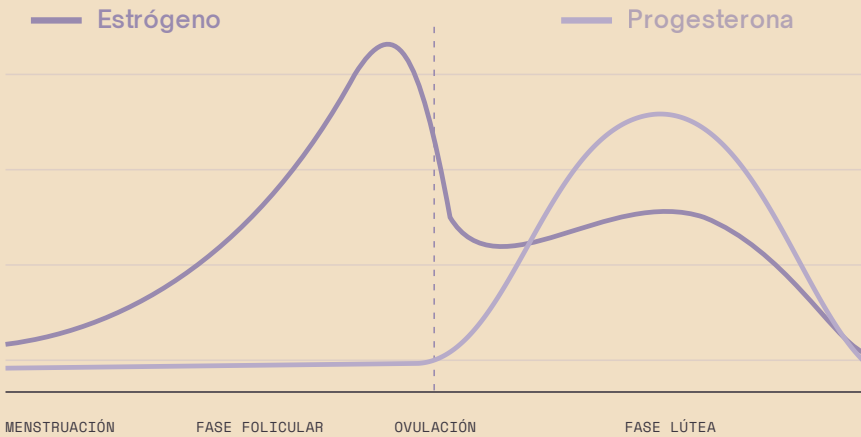
PROGESTERONA

“Ahora déjame prepararme para gestar.”

Luego de la ovulación, el cuerpo lúteo empieza a producir esta hormona hermosa: antiinflamatoria, introspectiva, cuidadora y protectora del sistema inmune.

Resuelve el pico inflamatorio y lentamente nos invita a nuestro propio nido: a reflexionar, cuidarnos y renacer después del sangrado como mujeres nuevas.

El equilibrio se rompe cuando una ola sobrepasa a la otra.



01

Hay tantos estrógenos en el cuerpo que la progesterona no alcanza a parar la ola.

02

La progesterona está tan baja que los estrógenos la sobrepasan.

03

Hay una mezcla de las anteriores.

01

“¡Trabaje, vaga!”

Si consumes muchos productos químicos —sí, así te los haya enviado el dermatólogo o sean los productos de maquillaje más famosos y lujosos— muy seguramente estás poniendo a tu hígado a procesar una carga estrogénica demasiado alta.

El exceso de estrógenos está en:

El agua sin filtrar.

Ropa de poliéster, nylon o químicamente procesada o teñida —I know —.

Plásticos en absolutamente todo: empaques, etc.

Toallas higiénicas y tampones.

Jabones de loza, ropa, pisos, etc.

Aditivos en casi todos los alimentos.

Y una cultura que premia a la mujer que nunca para;
una sociedad que nos exige producir sin descanso
como una buena hija del sistema capitalista.

TRES PERFILES DE SOBRECARGA

No solo te venden todo lo que te enferma, también están allí para venderte todo lo que te cura: una pastilla anticonceptiva, para que sigas produciendo y no sientas los molestos síntomas del exceso de estrógeno. Para que seas siempre dependiente del mismo sistema que te enferma.

02

“No tengo tiempo de parar”

Puede ser una mujer más consciente de los tóxicos ambientales, que tiene filtro de agua, su ropa es de lino y su comida orgánica. ¿Entonces qué está mal?

Si tu progesterona está muy baja, nos habla de una mujer que no ha aprendido a darse su espacio de descanso, reflexión y contacto con ella misma, o que toma anticonceptivos.

Las pastillas anticonceptivas hormonales inhiben la ovulación, y la ovulación es la única forma que tiene el cuerpo de crear progesterona. Ofrecen en cambio un tipo químico más parecido a una hormona andrógena. Todo el *peace and quiet* puede cambiarse a largo plazo por crecimiento de vello donde no lo quieres y menos cabello donde sí lo quieres.

TRES PERFILES DE SOBRECARGA

Para algunas mujeres puede ser el trabajo, su familia o sus metas profesionales: entran en un loop de no saber cómo parar, pensar que descansar es un lujo y no saber cómo poner límites. Eso las lleva con el tiempo a sentirse muy frustradas, cansadas y con límites poco claros con su trabajo, hijos, amigos, familiares y pareja.

03

La mezcla de las dos

Está la mujer que no solo consume muchos estrógenos sino que también está muy ocupada, lo que hace que tenga muchos estrógenos y una progesterona baja.

MIOMAS

PÓLIPOS

SPM FUERTE

DOLOR DE SENOS

FRUSTRACIÓN

IRA REPRIMIDA

INSOMNIO

ENDOMETRIOSIS

Con el tiempo, cualquiera de estas tres mujeres puede presentar estos síntomas e incluso cáncer de endometrio o de seno estrógeno-dependiente.

02

El hígado, el encargado de lidiar con los estrógenos

Es el órgano encargado de filtrar las toxinas que vienen de afuera y de sacar del cuerpo las hormonas y productos químicos cuando ya cumplieron su función.

FASE 1

Parte todas las toxinas en partículas aún más pequeñas, pero más tóxicas.

FASE 2

Dependiendo del tipo de sustancia, el hígado decide por qué vía va a procesarlas para sacarlas del cuerpo.

Cuando alguna de estas vías está bloqueada, los estrógenos no van a poder salir del cuerpo y volverán a reciclarse por los sistemas. Si el estrógeno primordialmente hace crecer cosas, en exceso empezará a hacer crecer otras cosas.

Cómo procesa el hígado el estrógeno

VÍA · 01

Metilación

Transforma metabolitos en formas seguras para eliminar. Evita recircular estrógenos “tóxicos”.

LA APOYA

B6, B12, ácido fólico, colina —yema de huevo, espinaca— y magnesio.

SI SE BLOQUEA

Estrógenos activos, ansiedad, fatiga e irritabilidad.

VÍA · 02

Glutación

Neutraliza radicales libres y apoya la fase final. Es el antioxidante maestro.

LA APOYA

Azufre —ajo, cebolla, brócoli—, NAC, vitamina C y selenio.

SI SE BLOQUEA

Más inflamación, estrés oxidativo, fatiga, piel apagada y más SPM.

VÍA · 03

Sulfatación

Une el estrógeno a compuestos de azufre para eliminarlo por orina y bilis.

LA APOYA

Col rizada, rábanos, ajo, cebolla y MSM.

SI SE BLOQUEA

Dolor o sensibilidad en senos, hinchazón y retención.

VÍA · 04

Conjugación

El hígado “empaqueta” el estrógeno para excretarlo por bilis e intestinos.

LA APOYA

Buena digestión, fibra, probióticos y agua.

SI SE BLOQUEA

Estreñimiento, reabsorción, cólicos, irritabilidad y retención.

03

Señales de exceso de estrógeno

MARCA LAS QUE RECONOCES EN TI

- ☐ Ciclos cortos o sangrado abundante
- ☐ Retención de líquidos e hinchazón
- ☐ Cambios de humor o ansiedad
- ☐ Aumento de grasa abdominal o en caderas
- ☐ Dolores menstruales intensos

+3

Si marcaste más de 3, tu cuerpo puede estar acumulando más estrógeno del que logra eliminar.

Crear espacio para tu equilibrio hormonal

El cuerpo necesita que lo acompañes con suavidad: liberar estrógeno no se trata de forzar, sino de ayudarlo a fluir a través de lo que comes, cómo te mueves y lo que sientes.

Alimentación que limpia y sostiene

01

Incluye vegetales crucíferos: brócoli, kale, rúgula y repollo. Ayudan al hígado a transformar y eliminar el exceso.

Aumenta la fibra y el agua: chía o lino, avena y frutas frescas facilitan que el cuerpo lo expulse.

Reduce azúcar, alcohol, lácteos y procesados.

TIP Comienza tu día con agua tibia y unas gotas de limón. Tu hígado lo agradecerá.

Movimiento y descanso corporal

02

Camina, baila o haz yoga 30 minutos al día: el movimiento activa la circulación linfática, tu sistema natural de limpieza.

Prioriza el sueño profundo entre las 10 p.m. y las 6 a.m.: durante esas horas el hígado realiza la mayor parte del detox hormonal.

TIP Evita pantallas o luces frías una hora antes de dormir y regálale silencio o música suave.

Liberación emocional y mental

03

Escritura consciente: toma 10 minutos para responder “¿Qué emociones no me estoy permitiendo liberar?”. Permitir que algo duela también es una forma de desintoxicar.

Respiración reguladora: inhala en 4 tiempos y exhala en 6, durante 5 minutos. Esta práctica baja el cortisol.

Pequeños cambios sostenidos día a día crean grandes liberaciones internas. Tu cuerpo sabe cómo volver al equilibrio: solo necesita que le abras espacio.



CUERPO • EMOCIÓN • FUEGO

04 La espiritualidad del hígado

Tu hígado no es solo un órgano:

es tu alquimista interno.

En silencio, cada noche, transforma lo que ya no necesitas —hormonas, toxinas, emociones densas— en luz y espacio. Es el río interno donde todo lo que te pesa aprende a soltar.

EL LENGUAJE DE TU CUERPO

Cuando está sobrecargado, el cuerpo lo susurra: aparecen los cambios de humor, la inflamación, el cansancio, los senos sensibles o el sueño interrumpido. Nada de eso es un error. Es un llamado a mirar más profundo.

El hígado está conectado con tus hormonas, tu digestión y tu fuego interior —agni—. Cuando él no puede fluir, el estrógeno tampoco. Y cuando el estrógeno se estanca, también se estanca la energía vital: la creatividad, la alegría, la capacidad de disfrutar.

El mensaje detrás del exceso

El exceso de estrógeno no es solo un desbalance químico: es una señal de que has estado cargando más de lo que te corresponde. Emociones no digeridas, culpas heredadas, exigencias que tu cuerpo ya no puede sostener.

Tu hígado lo siente todo. Cada “debo ser más”, cada “no tengo tiempo para mí”, cada “aguanto un poco más”. Él guarda lo que no expresas, hasta que por fin decides soltar.

Tu energía vuelve a circular.

Cuando apoyas a tu hígado, algo cambia. Tu piel se ilumina. Tus ciclos se vuelven más suaves. Tu digestión se calma. Pero, sobre todo, tu energía vuelve a circular.

Liberar el hígado no es hacer un “detox”: es regresar a tu naturaleza cíclica, donde cada mes tienes la oportunidad de limpiar lo viejo y dar paso a lo nuevo.

Cada vez que respiras profundo, que duermes antes de medianoche, que eliges un alimento vivo, le estás diciendo a tu cuerpo: “Ya no necesito sostener tanto. Puedo soltar”.

ELEMENTO • FUEGO

El mismo fuego que mueve tu pasión, tu deseo y tu intuición. Cuando se equilibra, no solo sanas tu cuerpo: vuelves a sentirte creativa, magnética, viva.

Sanar tu hígado es un acto de amor femenino: reconciliarte con el ritmo lento, el descanso y el placer de ser tú.

Consulta uno a uno con Daniela

Un espacio solo para ti, donde miramos juntas tu historia, tu ciclo y tus síntomas para entender qué te está pidiendo tu cuerpo.

EN LA CONSULTA VAMOS A

Identificar qué está causando tu exceso de estrógeno y cómo liberarlo de forma natural y amorosa.

Crear un plan para fortalecer tu hígado y tu digestión hormonal, hecho a tu medida.

Comprender el vínculo entre tus emociones y tus ciclos.

Empezar a sincronizarte con tus fases y tu sabiduría interior.

Tu cuerpo no necesita que lo controles, necesita que lo acompañes. Déjame acompañarte.

Agenda tu consulta 

Instagram @agniforallfolks

AGNI FOR ALL FOLKS

Sígueme en Instagram · @agniforallfolks

www.agni.com.co

Referencia científica

pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6344829/

Esta guía es educativa y no reemplaza una consulta médica.