

# HIJAS DE LA LUNA

**La menstruación**

**La menstruación y el  
resto del cuerpo**

# La menstruación

## La menstruación y el resto del cuerpo

Es importante saber la relación que tiene la menstruación con más órganos de nuestro cuerpo, sobre todo con el hígado y con el sistema digestivo.

### La relación con el hígado

El hígado es el órgano que se ocupa de eliminar las sustancias tóxicas que circulan por la sangre, porque si se llegan a acumular en nuestro organismo puede ser peligroso.

Por tanto, el hígado se encarga de desechar los estrógenos que ya han cumplido su función, por lo que han de ser eliminados a través de las heces y de la orina.

Éstos estrógenos, una vez que ya han sido desactivados por el hígado, se van a almacenar en la bilis, que se encuentra en la vesícula (que sirve para digerir las grasas). En el proceso digestivo, la bilis se dirige al sistema digestivo y los estrógenos que ya han

sido utilizados recorren el intestino con las heces para ser eliminados

## **La relación con el sistema digestivo**

Una buena salud digestiva es fundamental para que todo el proceso anterior salga bien. Para mantener una buena salud hormonal, los estrógenos han de ser desactivados en su totalidad, puesto que la microbiota intestinal puede “reactivarlos”, echando a perder todo lo que ha hecho el hígado, por eso es importante tener una microbiota equilibrada.

La salud digestiva es clave para mantener un equilibrio hormonal, además el sistema digestivo está conectado con el resto de sistemas de todo el cuerpo, también con el inmunitario, regulando la producción de sustancias inflamatorias y está implicado en el metabolismo de los estrógenos.

La **microbiota intestinal** es un conjunto de microorganismos que conviven en nuestros intestinos. Tiene funciones esenciales y hasta hace poco no se conocía gran parte de ella, pero se está avanzando mucho.