

HORMON BALANCE ERNÄHRUNG

Natürliche Wege, um deine Hormone in Balance zu bringen.







HORMON BALANCE

Es ist nicht ungewöhnlich für Frauen, egal ob älter oder jünger, in hormonelle Dysbalancen zu geraten. Ob Menstruationsschwierigkeiten, zu frühe Wechseljahre, PMS, Depressionen und Haarausfälle nach Schwangerschaften, hefitge Symtpome in der Menopause und sogar Symptome, die man gar nicht auf Hormone zurückführen würde. Nicht nur der gewöhnliche Stress ist daran Schuld, sondern unsere moderne Ernährung, die unseren Körper stresst und unser Endokrines System aus der Bahn wirft. Unsere Nahrungsmittel sind heute leider viel zu oft nicht nur mit synthetischen Hormonen wie in Fleisch, Eiern vollgestopft sondern auch mit anderen chemischen Keulen, die auf lange Sicht hin Nebenwirkungen auf unsere Hormon Balance haben.

Wenn du also an unregelmässige Zyklen leidest, oder Schlafproblemen, Gewichtsprobleme, depressive Stimmungen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Angst und Panikattacken sowie auch Libidoverlust und Haarausfall oder sogar unerfüllter Kinderwunsch, dann sind deine Hormone aus der Balance geraten.

Das Gute ist, man kann dies auf natürlichem Wege wieder in die richtige Bahn bringen. Und zwar unter anderem mit der richtigen Ernährung. Dafür gibt es mehrere Wege und Ansätze. Du kannst sie alle integrieren oder dich für deinen Favoriten entscheiden. Jeder Körper ist anders, deshalb probiere dich aus und finden den passenden Weg für deinen Alltag.



Ein schöner und einfacher Weg, um deine Hormone über die Ernähurng zu balancieren ist über das Seed Cycling. In Amerika schon länger bekannt und erfolgreich von vielen Frauen eingesetzt für hormonelle Probleme zu lösen. Dafür brauchst du nur 4 verschieden Samen und Kerne täglich in deinen Ernährungsplan mit aufnehmen, geteilt in die erste und zweite Zyklushälfte:

Die erse Hälfte deines Zykluses sollte eher Östrogen lastig sein. Sprich es ist wichtig hier dein Estradiol Wert bzw. die guten Östrogene zu erhöhen. Das kannst du mit Leinsamen und Kürbiskernen schaffen. denn diese enthalten Phytohromone, die die guten Östrogene boosten und die schlechten senken. (Gerade auch wichtig bei Östrogendominanz) In der zweite Hälfte deines Zykluses sollte dein Progesteron Wert extrem ansteigen. Dies kannst du mit Sesamsamen und Sonnenblumen Kernen unterstützen. Dies enthalten sehr viel Zink und Vitamin E was eine Progesteron Produktion unterstütz und erhöht.

Versuche das Seed Cycling mindestens 3 -4 Monate einzuhalten, um wirkliche Ergebnisse zu sehen.

Du kannst die 2 Esslöffel täglich pur essen oder in grüne Smoothies, Salate, Müsli, Yoghurt oder Hauptmalhlzeiten zu dir nehmen.

Die Samen sollten am besten kurz vor dem Verzehr mit einem Mörser zerkleinert werden. Sie werden so deutlich besser verdaubar und der Körper kann die Nährstoffe verwerten. Vor allem Leinsamen und Sesam werden ansonsten unverdaut wieder ausgeschieden. Am besten werden Samen in Bio-Qualität benutzt, damit eventuelle Einflüsse durch Chemikalien ausgeschlossen werden können.

Die erste Zyklushälfte

Im ersten Zyklusabschnitt (von dem ersten Blutungstag bis zur Ovulation) nutzen wir Kürbiskerne und Leinsaat. Beide enthalten Lignane, sogenannte Phytoöstrogene. Da Phytoöstrogene unserem körpereigenen Östrogen gut entsprechen, können wir diese besonders bei einem Mangel an Östrogen einsetzen. Kürbiskerne werden traditionell bei körperlichen und seelischen Problemen in der Menopause, bei ausbleibender Blutung und bei Depressionen angewandt. Sie enthalten eine Menge Tryptophan und haben eine stimmungsaufhellende sowie schlaffördernde Wirkung. Leinsaat ist nicht nur reich an Anti-Oxidantien und Omega-3 Fettsäuren, sondern wirkt auch besonders unterstützend auf unsere Fruchtbarkeit. Leinsamen mindert auch Verdauungsstörungen.

Während der Wechseljahre kann Leinsamen zu Linderung von Hitze eingesetzt werden.

Die zweite Zyklushälfte

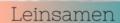
In der zweiten Zyklushälfte, also nach dem Eisprung, falls vorhanden, bis zum ersten Tag der Menstruation, sind Sesamsamen und Sonnenblumenkerne geeignet. Beide stimulieren unsere Progesteronproduktion. Sesamsamen haben besonders nährende Eigenschaften. Sie unterstützt unser Herz und unsere Knochen, wirkt stärkend auf unser Nervensystem. Sonnenblumenkerne haben einen hohen Anteil an Magnesium, sind zellerneuernd und wirken sich, dank Selen, balancierend auf die Schilddrüse aus.

> Du hast keine Menstruation, bist aber in 'fruchtbarem Alter'? Dann kannst du an Neumond mit Leinsaat und Kürbiskernen beginnen und an Vollmond zu Sesam und Sonnenblumenkernen wechseln.

Seed Gycling für deine Hormon Balance Tag 1-13

Sesam Samen

Je ein Esslöffel täglich



Estradiol

Boost



Sonnenblumen Kerne



Kürbiskerne

Vag 14 - 28
Progesteron Boost

Stefanie Rueb - www.balance.jetzt