

Sechs *Tipps* für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt

1

Verwende Nahrungsmittel in Bioqualität. Spritzmittel wie Glyphosat haben eine hormonelle, östrogenähnliche Wirkung und bringen den Hormonhaushalt durcheinander.

2

Stabilisiere deinen Blutzuckerspiegel. Verwende Vollkornprodukte anstelle von Weißmehlprodukten. Das volle Korn enthält Ballaststoffe, die die ‚guten‘ Bakterien deines Darms füttern, die gleichzeitig beim Abbau von Hormonen helfen. Kommt es zu großen Blutzuckerschwankungen, antwortet der Körper immer mit der Ausschüttung von Stresshormonen, die den Zyklus negativ beeinflussen.

3

Bewege dich sanft. Spaziergänge in der Natur bauen das Stresshormon Cortisol ab. Versuche mindestens 5000 Schritte am Tag zu gehen.

Sechs *Tipps* für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt

4

Nehme dir Zeit für dein Essen und achte darauf, dass du gut kausst, langsam und stressfrei isst. Nur so kann sich der Körper auf die bevorstehende Nahrung vorbereiten und die Nährstoffe verwerten, die er für die Hormonproduktion verwendet.

5

Ernähre dich antientzündlich. Zucker, Weißmehl, rotes Fleisch und Kuhmilchprodukte wirken entzündungsfördernd - das kann zu entzündlichen Prozessen im Darm führen, was wiederum zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führt.

6

Messe jeden Morgen deine Aufwachtemperatur und führe ein Zyklustagebuch mit Zervixschleimbeobachtung. Dies kann uns wertvolle Informationen über deine Hormongesundheit liefern. Möchtest du kostenlose Informationen und ein Zyklusblatt erhalten? Dann kontaktiere mich gerne.