

Hormonbalance



Ernährung Hormone in Balance mit
„Seed Cycling“

„Seed Cycling“

Seed Cycling ist eine natürliche Methode, um unregelmäßige oder ausbleibende Perioden, PMS, Brustspannen, Regelkrämpfe oder andere Zyklusstörungen zu regulieren bzw. zu lindern.

Viele positive Erfahrungsberichte von Frauen, zeigen die Wirksamkeit des Seed Cycling.

Die Samen enthalten bestimmte Fettsäuren, die wir für die Produktion der beiden wichtigsten Hormone unseres Menstruations- Zyklus brauchen.

Östrogen und Progesteron

Einkaufen und Anwendung in der 1. Zyklushälfte, Start mit einsetzen der Periode für 14 Tage

gemahlene Leinsamen, Kürbiskerne
je 1 EL / Tag

Einkaufen und Anwendung in der 2. Zyklushälfte, ab 15 Tag des Zyklus bis zur Periode

Sesamsamen und Sonnenblumenkerne
je 1 EL / Tag