Hormonhaushalt regulieren

Hormone sind wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wird eines davon übermäßig oder zu wenig produziert, kann wie bei einer Kettenreaktion das ganze System aus dem Gleichgewicht kommen. Sie beeinflussen Menstruationszyklus, Fruchtbarkeit, Knochengesundheit, Stoffwechsel, emotionale Gesundheit und mehr. Doch wie können wir unseren Hormonhaushalt regulieren?

Hormone sind wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wird eines davon übermäßig oder zu wenig produziert, kann wie bei einer Kettenreaktion das ganze System aus dem Gleichgewicht kommen. Sie beeinflussen Menstruationszyklus, Fruchtbarkeit, Knochengesundheit, Stoffwechsel, emotionale Gesundheit und mehr. Doch wie können wir unseren Hormonhaushalt regulieren?

Mögliche Anzeichen für Hormonstörungen:

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- PMS
- Gereiztheit
- Schlafprobleme
- Schmierblutungen
- Niedrige Libido
- Unfruchtbarkeit
- Kurze oder unregelmäßige Zyklen

Hormonhaushalt regulieren

Die gute Nachricht ist, dass es nicht kompliziert ist, seinen Hormonhaushalt auf natürliche Weise zu regulieren:

Genug Flüssigkeitszufuhr
Ausreichend Schlaf
Gesunde und achtsame Ernährung
Verdauung optimieren (Zyklische Ernährung, Seed Cycling, TCM-Ernährung)
Vermeidung von Hormonstörern in Nahrung und Umwelt

Hormonstörer

Das sind chemische Substanzen, die in der Lage sind, das hormonelle System des Körpers zu beeinflussen. Leider finden sich diese Stoffe überall in unserer Umwelt. Hier ein paar Tipps, um hormonstörende Stoffe zu beseitigen:

- Nutze unbeschichtete Pfannen
- Installiere einen Filter an deinem Wasserhahn
- Nutze Glasbehälter statt Plastikboxen
- Erhitze Lebensmittel nicht in Plastikbehältern
- Verwenden kein Desinfektionsmittel
- Esse Bio-Obst und Gemüse, wo möglich
- Bade dein Obst und Gemüse in Essigwasser
- Verwende ungebleichte Produkte