

ERNÄHRUNG ZUR HORMON-BALANCE

Sie wollen ursprünglich essen, biologisch, ohne industrielle Zusatzstoffe, selbst zubereitete Speisen.

Versuchen Sie Intervallfasten. Zuerst ab 18 Uhr nichts essen und erst wieder ab 8 Uhr morgens, wenn das funktioniert, ab 20 Uhr nichts essen und erst ab 9 Uhr morgens.

Essen Sie einen rohen Speisepilz am Tag, z.B. einen braunen Champignon, Austerseitling oder Kräuterseitling

Verwenden Sie Meersalz, vermeiden Sie aber sehr jodreiche Nahrungsmittel. Essen Sie vitalstoffreich: Obst, Nüsse, Saaten, Samen. Dazu gehören in Maßen auch cholesterinhaltige Nahrungsmittel, um der Nebenniere Baustoff für Hormone zu liefern.

Heilend und gut sind:

Rohkost, gut gekaut: Nüsse, Samen, Saaten. Obst und möglichst viele verschiedene Gemüse, vor allem grüne Blattgemüse, Süßkartoffel, Kürbis, Champignons, Karotte, Spargel, Avocado.

Glutenfreie Getreide: Hirse, Reis, Mais, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Chia

Lektinreiche Speisen gut kochen: Reis, Mais, Kartoffeln, Tomaten, Hülsenfrüchte, Aubergine,

Paprika Leinöl, Olivenöl, Ghee

Eier, Süßwasserfisch, vergorene Speisen, vor allem Kefir und Combuca

Dunkle Schokolade, Grüntee, Schwarztee und Wein sind positiv, da sie Polyphenole enthalten, mit denen sich günstige Bakterien ernähren. Sehr günstig ist auch Birkenzucker (Xylitol) zum Süßen.

Eher nachteilig sind:

Zucker und tierisches Fett (gesättigte Fettsäuren)

Glutenhaltige Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer) – besonders hoch gezüchtete Getreide sind schädlich wegen Amylase-Tryptase-Inhibitoren

Fleisch (außer Bio), Milchprodukte

Roh oder wenig gekocht: Reis, Mais, Paprika, Tomate, Aubergine, Hülsenfrüchte, Cashews

Große Mengen an Zwiebeln, Broccoli, Kohlrarten, Soja

Industriell hergestellte Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen

Meeresfrüchte (bei Jodsensibilität)