

7 Heilpflanzen für die Hormonbalance

Ashwagandha

ist ein **natürliches Adaptogen** und du kannst es bei **Stress und emotionaler Belastung** einsetzen. Es *unterstützt die Nebennieren* und die *Schilddrüsenfunktion*, *lindert Entzündungen* und *wirkt positiv auf den Blutzuckerspiegel*.

Anwendung: in Kapsel- oder Pulverform

Rosenwurz

hilft bei Müdigkeit, Erschöpfungszuständen, Depressionen oder Konzentrationsstörungen aufgrund von Dauerstress. Er wirkt stimmungsaufhellend, steigert die Leistungsfähigkeit und schenkt Energie.

Anwendung: in Kapselform oder als Tinktur.

Maca

als natürliches Adaptogen wirkt es stressreduzierend und hormonausgleichend. Hilft bei niedrigem Progesteron- und Östrogenspiegel, aktiviert die Schilddrüse, erhöht die Libido, reguliert Zyklus- und PMS-Beschwerden.

Anwendung: in Kapsel- oder Pulverform (wichtig: hochwertige Bio-Rohkostqualität)

7 Heilpflanzen für die Hormonbalance

Mönchspfeffer

regt die Bildung der Hypophysenhormone an, fördert die Bildung von Progesteron und wirkt einer Östrogendominanz vor. Es fördert einen regelmäßigen Menstruationszyklus und lindert PMS-Symptome.

Anwendung: in Kapselform, als Tropfen oder Tee

Brennnessel

hilft bei schweren Beinen und Wassereinlagerungen (auch rund um die Periode). Es wirkt entgiftend, entschlackend und regt den Stoffwechsel an. Es lindert außerdem starke Menstruationsblutung und wirkt gegen Entzündungen.

Anwendung: als Tee

7 Heilpflanzen für die Hormonbalance

Mariendistel

regt die Entgiftung der Leber an und hilft dadurch überschüssiges Östrogen auszuscheiden. Es aktiviert auch den Stoffwechsel und die Fettverbrennung und regt die Verdauung an.

Anwendung: als Kapseln, Tabletten oder Tinktur.

Zimt

hält den Blutzucker-, Insulin- und Cholesterinspiegel in Balance.

Anwendung: als Pulver (wichtig: echten hochwertigen Ceylon-Zimt verwenden, der minderwertige Cassia-Zimt kann in kleinen Mengen toxisch wirken.)