Pflanzliche Hormonunterstützung

HORMON	MANGEL-SYMPTOME	EMPFOHLENE NAHRUNGSMITTEL	NEM
Progesteron	Brustspannen, erschwerte Gewichtsreduktion, Stressempfindlichkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwäche, Herzbeschwerden, Osteoporose, Schilddrüsenschwankungen, Myome, depressive Verstimmungen, Hitzewallungen	Milchprodukte, Eier, Walnüsse, Walnussöl, Schafgarbentee, Frauenmanteltee, Bockshornklee, Yamswurzel, Sprossen (Alfalfa, Rotklee), Karotte, Spargel, Gurke	Colostrum, Yamswurzel-creme/-kapseln, Mönchspfeffer
Estradiol	Hitzewallungen, Eierstockzysten, Haarausfall, Hautproblemen, depressiven Verstimmung, Libidoschwäche, Osteroporose, mangelnde Fett- und Wasserspeicherung	Sprossen (Rotklee, Alfalfa), Basilikum, Melisse, Salbei, Estragon, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Flohsamenschalen, Granatapfel, Hülsenfrüchte, Eier, Soja, Mandelmus, Mandelöl, Bier	Vitamin D, Ginseng
Estriol	Schmerzhafter Geschlechtsverkehr, Blaseninfektionen (häufige), Nasennebenhöhlenentzündungen, Tinnitus, Gelenkschmerzen, trockene Augen, Magen-Darmproblemen	Gute kaltgepresste Öle	Vitamin D, Colostrum
Testosteron	Haarausfall, Muskel-/Gewebsschwäche, Herzschwäche, mangelndes Selbstwertgefühl, Libidoschwäche, Osteoporose	Brennessel, Petersilie, Hafer, scharfe Gewürze Muskelarbeit!	Maca
Darmunter-stützung	Verdauungsbeschwerden, schlechte Nährstoffaufnahme, Lebensmittelunverträglichkeiten	Bärlauch, Knoblauch, Leinöl, Beinwell	Kur mit Darmbakterien
Leber-entlastung	Hormonchaos, Schilddrüsenschwankungen, Toxin- und Schwermetallbelastung	Bittertropfen, Löwenzahn, Mariendistel, Wermut	Leberwickel, Basenbad, Heilerde, Zeolith

Die Liste ist nicht abschliessend.