

Hormonhaushalt im Gleichgewicht



Bewegung bringt den Stoffwechsel in Schwung. Foto: Gisela Peter, pixelio.de

Leserfrage: "Wie kann ich meine Hormone auf natürliche Art ins Gleichgewicht bringen?"

Diese Leserfrage wird von der Naturheilpraktikerin Sabine Müller beantwortet:

Theorie ...

Hormone sind Botenstoffe. Grossen Einfluss darauf haben die Faktoren Alter, Geschlecht, sowie Stress. Für den Aufbau der Hormone braucht es Energie, Eiweisse und Fette.

... und Praxis:

Stressreduktion

Wählen Sie eine Technik, die Sie zur Ruhe kommen lässt (z.B. Atemübungen).

Tipp:

Atemübung: Machen Sie es sich bequem. Legen sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie vier Sekunden tief ein, sodass sich der Bauch hebt und während sechs

Sekunden langsam wieder aus. 10mal wiederholen.

Bewegung



Moderate Bewegung draussen in der Natur ist wichtig. Das bringt den Stoffwechsel in Schwung.

Tipp:

Machen Sie mit Freunden zum Spaziergang ab.

Ernährung



Planen Sie wertvolle Kohlenhydrate, Eiweisse und gute Fette ein:

Tipps:

- Erbsen, Karotten, Kefen, Randen
 - (Pseudo)Getreide: z.B. Quinoa, Hirse, Hafer, Vollreis, Vollkornpasta
 - Kerne, Samen, Nüsse
 - Kichererbsen, Linsen
 - Tahini
 - Omega 3 Fettsäuren: z.B. Leinöl, Hanföl (nur kalte Küche).
- Wenn Milch- sowie Fleischprodukte, dann Bio-Tierhaltung bevorzugen.





Starten Sie noch heute damit, ohne Verbissenheit, sondern geduldig und liebevoll. Für eine ganzheitliche Therapie empfehle ich unbedingt Unterstützung durch eine Fachperson.

Autorin:



Unterstützen Sie die Leber mit Bitterstoffen und trinken Sie einen Tee. Foto: gänseblümchen_pixelio.de

Sabine Müller dipl.
Naturheilpraktikerin TEN
Naturheilpraxis-Sabine Müller
Florastrasse 42B
8610 Uster
www.naturheilpraxis-mueller.ch
info@naturheilpraxis-mueller.ch

Leber unterstützen



In der Leber werden Hormone aktiviert und überschüssige zerlegt. Ein wichtiger Job, um die Hormonbalance zu erhalten.

Tipps:

- Die Leber liebt Bitterstoffe. Geniessen Sie diese als Tee, Salat oder Beigabe in den Smoothie.
- Legen Sie nach dem Mittagessen eine Pause ein. Bereits eine warme Bettflasche unterhalb des rechten Rippenbogens, stärkt die Leber.

Naturheilkundliche Arzneimittel



Dadurch wirken wir regulierend auf das System ein und bringen es wieder in die Balance. Die Therapien werden auf jeden Patienten/jede Patientin und dessen/deren Beschwerden eigens abgestimmt.

Manuelle Behandlungen



Durch Massage, Schröpfen oder Fussreflexzonenmassage beeinflussen wir den Stoffwechsel, stärken einzelne Organe und fördern die Entspannung.

vitaswiss-Leserinnen und Leser fragen – NVS-Therapeutinnen und -Therapeuten antworten

Haben auch Sie eine gesundheitliche Frage, die Sie einer komplementärmedizinischen Fachperson stellen möchten? Dann schreiben Sie Ihre Frage an die vitaswiss-Redaktion: fabrice.mueller@vitaswiss.ch. Ihre Anfrage wird vertraulich behandelt und anonym in den vitaswiss-Newslettern veröffentlicht.

Diese Rubrik entsteht in Zusammenarbeit mit der Naturärzte Vereinigung Schweiz (NVS).

www.nvs.swiss

NVS Naturheilkunde
und Komplementärtherapie
Naturärzte Vereinigung Schweiz