



KRUIDEN *Voor* HORMONEN

Heb je te maken met hormoondisbalans of zit je in de overgang? Dan zijn helende kruiden zeker een goede aanvulling in je voedingspatroon.

Dit kan al heel gemakkelijk door dagelijks je kopje koffie of thee te vervangen door een kruidenthee.

En hoe leuk is het als je, je eigen kruiden kan telen of mee kan nemen tijdens een boswandeling.

In dit artikel neem ik je mee naar de drie kruiden die leven in onze eigen omgeving en die een magische werking hebben op hormoondisbalans.

Probeer en ervaar het zelf, want de magie zit in onze eigen natuur!





RODE KLAVER

Rode klaver is een bloem die te vinden is langs de berm of misschien wel in je tuin.

Deze bloem heeft veel geneeskrachtige werking voor onze hormonen.

De bladeren van de bloem bevatten anti-oxidanten die in ons vrouwenlichaam worden omgezet in isoflavonen of te wel fyto-oestrogeen.

Dit kruid heeft een ondersteunende werking op de thermoregulatie in ons lichaam. De thermoregulatie van ons lichaam bevindt zich in de hypofyse. Een gedeelte van onze hersenen die we zeker willen ondersteunen tijdens hormoondisbalans.

Het kruid helpt hierdoor als je te maken hebt met opvliegers of nachtzweeten.

Dankzij de fyto-oestrogeen in combinatie met de aanwezige mineralen in de rode klaver geeft het ook een goede ondersteuning in de botmineralisatie. Dit helpt om de botdichtheid te ondersteunen.

Als pluspunt voor de Rode Klaver is de ondersteuning van de aanmaak van collogeen. Wat weer zorgt voor een stralende huid!

Je kan zowel de bladeren als de bloem eten!



VRouwenMANTEL

Een favoriet in mijn eigen kruiden box is Vrouwenmantel. De naam zegt het al. Dit is een kruid speciaal voor jouw mooie vrouw. Dit kruid wordt al eeuwen gebruikt voor de vrouwelijke hormonen. Hiernaast werkt het als ondersteuning voor onze baarmoeder.

Vrouwenmantel is makkelijk te kweken en te drogen. De bladeren en de wortelen kun je vermalen om ze vervolgens toe te voegen aan je smoothie of om er een theetje van te maken.

Hiernaast zijn de blaadjes van de Vrouwenmantel eetbaar en kun je ze bijvoorbeeld toevoegen aan je salade.

Maar waarom?

Vrouwenmantel zit vol bioactieve stoffen zoals flavonoïden en looistoffen, die vrouwelijke hormonen balanceren en die hiernaast ontstekingsremmende eigenschappen hebben.



En dan Hop. De hop groeit is te vinden in de bossen. Hiernaast kun je thuis een hop plant telen.

Hop is een magisch middel voor ontspanning. Een hele belangrijke factor tijdens hormoondisbalans is voldoende ontspanning. Door ontspanning kan ons lichaam beter onze hormonen reguleren. Dit alleen al is een super plus punt voor het toevoegen van Hop in je dagelijkse voedingspatroon.

Hop bevat hiernaast ook fyto-oestrogeen. Fyto-oestrogeen zijn plantaardige stoffen die een vergelijkbare werking hebben als vrouwelijke hormonen. Doordat de productie van oestrogeen kan dalen naar mate we ouder worden of in de pre-menopauze dan kan Hop een extra steuntje geven aan je hormoonbalans.



KRUIDEN *Voor* HORMONEN

De kruiden zijn voor mij een bijzondere aanvullingen ter ondersteuning van mijn eigen reis met mijn hormonen. Mijn fascinatie gaat dan ook uit naar kruiden die te vinden zijn in je eigen omgeving. Kruiden die je zelf kan telen, zodat je er al alle liefde in kan stoppen, voordat je ze consumeert. Rode Klaver, Vrouwenmantel & hop zijn hierin goede voorbeelden.

Iedere vrouw is anders en iedere vrouw is uniek. Mijn aanraden is altijd om dit voor jezelf uit te proberen en bij jezelf goed na te gaan of het helpend is voor jou.

Naast Rode Klaver, Vrouwenmantel & Hop zijn er natuurlijk nog meer kruiden die kunnen helpen bij hormoon disbalans.

Wil jij een meer passend advies voor wat ondersteuning kan bieden bij jouw uitdagingen?

Ik help je graag op deze mooie weg naar een passende advies.

Neem vrijblijvend contact met me op, zodat we dit samen kunnen bespreken.

Liefs,
Jessica

www.blossomintomenopause.com
blossomintomenopause@hotmail.com