

AMI KÁROS...

CIKLUSBLOKKOLÓ ÉLELMISZEREK



HORMONHARMÓNIA

A NŐI EGÉSZSÉGÉRT

Eperjesi Katalin

CIKLUSBLOKKOLÓ ÉTELEK - TOP 5



STEVIA

Helyettesítsd! Jó a méz, a datolya és a glicin.

Nagy dózisokban megzavarhatja az ovulációt és kiszámíthatatlanabbá teheti a ciklusodat.

Korlátozd minimálisra a használatát!

Ha várandósságra készülsz, inkább teljesen iktasd ki az étrendedből egy évvel a tervezett fogantatás előtt.

BROKKOLI NYERSEN

Főzd meg vagy párold meg!

Megzavarhatja a jó metabolizmusát, és ezért lassíthatják a pajzsmirigy funkciót, ami pedig az ovulációt késlelteti.

Ne fogyaszd nyersen és ne túl nagy mennyiségben! Fogyaszd brazil dióval, ami nagy mennyiségben tartalmaz szelént és támogatja a pajzsmirigy egészségét.

ZÖLD TEA

Igyál kukicha teát, roiboss teát vagy gyógynövény teákat!

Koffein tartalma hozzájárul a mellékvese funkció romlásához, mely megzavarja a szervezet megfelelő válaszát a stresszre és gyulladásokra, gátolva az ovulációt és a fogantatást is.
(A kukicha jó élénkítő tea.)

SZÓJATERMÉKEK

Használj keveset, és csak organikus és fermentált formában!

A szója fitoösztrogén, azaz emeli az ösztrogén szintet és fokozhatja a hormonális egyensúlytalanságot. A fejlődő magzatra hormonrendszert megzavaró hatású.

Teljesen hagyd el, ha várandós vagy, és ha dolgozni szeretnél a menstruációs ciklusod kiegyensúlyozásán.
Ha vegán vagy, válassz más fehérje forrást.

FŐZŐOLAJOK (REPCE, NAPRAFORGÓ)

Használj kókuszszírt, ghít, vaját!

A növényi olajok túl sok omega-6 zsírsav mellett igen kevés omega-3 zsírsav előanyagot tartalmaznak, így gyulladáskeltők, sőt akár a görcseid okozói lehetnek, Váltás olívaolajra, és csak állati zsírt, ghít, vaját vagy kókuszszírt használj sütéshez. Mindig olvasd el a termékek címkéit! A repceolaj a legtöbb csomagolt élelmiszerben megtalálható, ráadásul GMO-s lehet és hexánnal szennyezett, ami egy idegméreg.

