



farmgoodies
So entsteht das Gute

FRAUENGESUNDHEIT - SEED CYCLING

Erstellt am 06.03.2019

Beitrag unserer Gastautorin Martina Müllner, Shiatsu Praktikerin und Yoga Lehrerin aus Linz www.martinamuellner.at

In meiner Arbeit verbinde ich mein Wissen und meine Erfahrungen aus östlicher Medizin und den Lehren aus dem Ayurveda miteinander. Gleichzeitig ist es mir ein Anliegen, biologische und möglichst regionale Produkte zu verwenden. Und so bin ich immer wieder aufs Neue erstaunt, wie sehr diese beiden Heilmethoden Hand in Hand gehen, sich ergänzen und mit heimischen Produkten umsetzen lassen.



Grundlage der Gesundheit der Frau ist es, über ihren Körper und ihre Bedürfnisse bescheid zu wissen und dem auch nachzugehen - in jeder Phase!

Oft verlieren wir durch Stress, unregelmäßigen Lebensstil oder die Einnahme der Pille den Kontakt zu den natürlichen Rhythmen und können Signalen, die der Körper uns sendet, nicht mehr richtig deuten.

Symptome wie Regelbeschwerden, unregelmäßige oder ausbleibende Menstruation, zu starke oder schwache Blutung sind Anzeichen dafür, dass es etwas nicht stimmt.

WIE KANNST DU DICH SELBST GUT UNTERSTÜTZEN?

Sowohl im Ayurveda als auch in der östlichen Medizin sind für die Gesundheit und Fruchtbarkeit der Frau folgende Dinge essentiell:

- gute Verdauung (Agni)
- gutes und ausreichend Blut (Körpersäfte)
- genügend Substanz
- ausreichend Bewegung
- Prana, Ojas bzw. Qi

Ein erster Schritt zurück in die Balance ist es, dem Körper mit möglichst **naturbelassenen** und **unbehandelten Nahrungsmitteln** wieder die richtigen Impulse zu geben und ihn mit allen Nährstoffen und Bausteinen zu versorgen, die er für das Wunderwerk Zyklus jeden Monat braucht. Eine Ernährung, die genau auf diese Bedürfnisse abgestimmt ist, kann das Wohlbefinden steigern und zyklusbedingte Beschwerden lindern. So zeigen sich beispielsweise **Hanfsamen** als ein unglaubliches Geschenk für die Frauengesundheit!

Ausreichend Ballaststoffe

Gerade in der zweiten Zyklushälfte ist die Verdauung manchmal geschwächt und Ballaststoffe besonders wichtig. Vor allem ungeschälte Hanfsamen liefern dir durch ihre knusprige Schale dir als Alternative zu Leinsamen, die du für eine gute Verdauung brauchst!

Richtige Vitamine

Essentiell für einen harmonischen Zyklus sind vor allem Vitamin B und D, Jod, Zink, Selen, Magnesium und Eisen. Hanf kann dich dabei

mit dem Vitamin E für starke Nerven und strahlend Haut sowie dem Vitamin B Komplex wunderbar versorgen und füllt auch deinen Eisenspeicher gut auf. Zusätzlich findest du Magnesium und Kalium, die entkrampfend und entspannend wirken.

Pflanzliches Eiweiß

Weil der Hormonhaushalt der Frau sehr komplex und sensibel ist, können Belastungen durch Hormone in Kosmetika oder Lebensmitteln große Ungleichgewichte bzw. Störungen auslösen. Darum ist es wichtig auf gute Proteine in bester Qualität zu achten, die der weibliche Körper vor allem in der ersten Zyklusphase zum Wiederaufbau nach der Blutung braucht. Und vermehrt auf pflanzliche Quellen zurückzugreifen.

Hanfsamen sind hier perfekt! Sie liefern dir auf alle essentiellen Aminosäuren, sind leicht verdaulich, vegan und belasten so deinen Säure-Basen Haushalt nicht.

Richtige Fette

Hanf liefert dir das ideale Verhältnis aller lebensnotwendigen Omega-3 und Omega-6- Fettsäuren und Linolsäure. Wichtig für gesundes Blut, starke Nerven und gute Verdauung.

Egal, ob dich für

die **geschälte oder ungeschälte Variante** entscheidest, sie sind unglaublich einfach in deinen täglichen Speiseplan einzubauen!

... auf dein morgendliches Frauporridge gestreut

... Hanfmilch selbst herstellen aus geschälten Hanfsamen

... (veganen) Frischkäse oder Aufstrich selbst herstellen

... leicht angeröstet eine Ergänzung für deine Speisen

... knackiges Topping für den Salat

... beim Backen einen Teil des Mehls mit Hanfmehl ersetzen

HORMONELLE BALANCE – SEED CYCLING

Basis für die Gesundheit der Frau ist mit Sicherheit ein funktionierender und harmonischer Zyklus. Es gibt aber die unterschiedlichsten Ursachen, warum dieses sensible Spiel der weiblichen Hormone aus dem Gleichgewicht kommt. Meistens sind äußerer und innerer Stress, Umweltbelastungen sowie das Absetzen der Pille einer der Faktoren. Es kann sich durch einen unregelmäßigen oder ausbleibenden Zyklus, zu lange oder zu kurze Blutung, heftige Schmerzen, Krämpfen oder PMS ... etc. bemerkbar machen.

Seed Cycling ist eine Möglichkeit deine Hormone wieder in Balance zu bringen, das Gefühl für deinen Körper zurück zu bekommen und ihm langsam wieder die richtigen Signale zu geben.

Die Idee dahinter ist einfach: In den verschiedenen Phasen des Zyklus werden jeweils verschiedene Samen (engl. Seeds) zu sich genommen, um den Hormonhaushalt natürlich zu regulieren. Ohne synthetische Hormone. Ohne chemische Zusammensetzung. So naturbelassen wie möglich, da die einzelnen Samen auch bestimmte Öle, Vitamine und Nährstoffe enthalten, die den Körper in ihrem Gesamtpaket bei der Produktion, Ausschüttung und Metabolisierung von Hormonen unterstützen.

Seed Cycling orientiert sich an den **zwei Phasen des weiblichen Zyklus**.

Phase 1: Blutung bis zum Eisprung | Vollmond (Tag 1-14)

Die erste Phase gehört den Leinsamen und Kürbiskernen, von denen du täglich jeweils einen Esslöffel zu dir nimmst. Sie sollen das Hormon Östrogen boosten. Östrogen brauchen wir, damit sich die Gebärmutter schleimhaut gut aufbauen kann und ist zudem ein guter Freund des Glückshormons Serotonin.

Kürbiskerne sind besonders reich an Zink und fördern so das Steigen des Progesteron-Spiegels in der zweiten Hälfte des Zyklus. Leinsamen unterstützen die Verdauung. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren unterstützen die erste Hälfte deines Zyklus. Außerdem enthält dieses Duo sogenannte Phytoöstrogene (Lignane), welche nicht nur die Ausschüttung von Östrogen unterstützen, sondern auch überschüssiges Östrogen binden.

Phase 2: Eisprung bis Einsetzen der Einsetzen der Blutung | Neumond (Tag 15-28)

Nach dem Eisprung soll der Progesteronspiegel langsam ansteigen, je ein Esslöffel Sesamsamen und Sonnenblumenkerne stimulieren diese Produktion.

Sesam hat dabei besonders nährnde Eigenschaften: Er unterstützt mit Calcium unser Herz und unsere Knochen, wirkt wärmend und stärkend auf unser Nervensystem.

Sonnenblumenkerne haben einen hohen Anteil an Magnesium, sind zellerneuernd und wirken sich durch das enthaltende Selen, balancierend auf die Schilddrüse aus und unterstützt die Leber bei der Entgiftung.

Wie verwendest du deine Seed-Cycling Mischung am besten?

Du kannst deine tägliche Portion entweder einfach pur Essen, in dein Müsli mischen oder als Topping über deinen Salat. Perfekte Ergänzung dazu sind Hanfsamen, die durch ihre Aminosäuren-Zusammensetzung sowie **Omega-3 und Omega-6- Fettsäuren** die ideale Nahrung für die Gebärmutter sind.

Seed Cycling Granola (für jeweils eine Zyklushälfte)

3 Hände Saaten, 2 Hände Nüsse, 1 Hand Hanfsamen, 3 EL Kokosöl, 250 g Haferflocken, 1/2 TL gem. Muskat, 3 gem. TL Zimt, 1/2 TL gem. Nelke, 1 TL gem. Kardamom, 1 Prise Kurkuma, 1 EL frisch geriebener Ingwer, Salz, 4 EL Honig

Für 1. Zyklushälfte: 1,5 Hand Leinsaat, geschrotet und 1,5 Hände Kürbissaat

Für 2. Zyklushälfte: 1,5 Hände Sesamsaat und 1,5 Hände Sonnenblumenkerne

Nüsse fein hacken. Dann alle Zutaten in einer Schale vermengen. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier geben. Bei 180-200 Grad für 25-30 Minuten backen. Alle 10 Minuten im Ofen wenden. Das Granola abkühlen lassen und in Gläser füllen.

Die Mischung reicht für sechs bis sieben Portionen, also für eine Woche Seed-Cycling. Dazu passen frische Beeren, reife Birnen, etwas Joghurt mit geriebener Zitronenschale oder warme Pflanzenmilch mit Vanille.

ACHTUNG: Grundsätzlich kann jede Frau diese Methode anwenden – auch, in den Wechseljahren. Bei Krebs, Endometriose oder Zystenbildung sollte auf die Einnahme von Phytohormonen aber verzichtet werden!

Rückfragen, vertiefende Informationen, Details und Workshops zum Thema direkt bei Martina Müllner >> <https://www.martinamuellner.at/>