

Nahrungsmittlempfehlung in den Wechseljahren

In den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt. Primär sinkt der Östrogenspiegel, was zu den bekannten Symptomen wie Hitzewallungen, Unruhe oder Schlafproblemen führen kann. Aus energetischer Sicht ist Östrogen ein «yiniges» Hormon, eines das eher Säfte aufbaut, eher kühlend wirkt. Daher werden aus TCM-Sicht Yin tonisierende und Mangel-Hitze kühlende Nahrungsmittel empfohlen.

Früchte	Granatapfel
Nüsse / Samen	Leinsamen, Sesam
Hülsenfrüchte	Bohnen schwarz
Pilze	Shiitake
Milchprodukte	Sojamilch
Fleisch/Fisch	Lachs, Sardellen
Öle/Fette	Distelöl, Leinöl, Olivenöl (kaltgepresst) → je 1/3 zusammenmischen und evt eine Prise Paprika edelsüss dazugeben (verzögert Oxidation)
Gewürze (zum Kochen oder als Tee)	Salbei, Safran, Zitronenmelisse
Heilkräuter (Tee)	Baldrian, Boretsch, Brennnessel, Dreispitz, gelbgrüner Frauenmantel, Frauenwurz, Heilziest, Hopfen, Johanniskraut, kleine Küchenschelle, Mönchspfeffer, Nachtkerzen, Safran, Süssholz, Traubensilberkerze, roter Wiesenklees, Weissdorn, Yamswurzel, Zitronenmelisse
Sprossen	Diverse Sprossen
Sonstiges	Algen: Kelp, Kombu, Melasse schwarz

Möglichst meiden:

Oftmals reagiert jede Person auf einzelne Nahrungsmittel anders, so bekommen manche auch bei z.B. Käse vermehrt Wallungen. Das kann aber sehr individuell sein. Allgemein gilt aber sicherlich folgendes möglichst zu meiden:

- Scharfe, stark gewürzte Nahrungsmittel
- Alkohol
- Angebratene oder gegrillte Nahrungsmittel

Wechseljahrsbeschwerden

Einfache Rezepte / Tipps:

- Über die gekochten und fertig angerichteten Nahrungsmittel 2 -3 EL kaltgepresstes Oliven- oder Leinöl (Leinöl nur für kalte Küche geeignet und es muss ganz frisch sein, da es sehr schnell ranzig wird. Mit einer Prise edelsüss Paprika wird der Oxidationsvorgang verzögert) geben. (Ölbestelladresse: www.naturkraftwerke.com; das Öl wird frisch gepresst und geschickt)
- 10 g oder ein gestrichener EL Leinsamen während 3 Monaten täglich einnehmen. (Verteilen auf den Tag: 3x tägl. 1 ML Leinsamen einnehmen und gut (während 5 min) kauen.)
- Ölmischung aus je 1/3 Oliven-, Distel- und Leinöl mit einer Prise Edelsüssem Paprika (länger haltbar) einnehmen; (*Leinöl nur für kalte Küche geeignet und es muss ganz frisch sein, da es sehr schnell ranzig wird. Mit einer Prise edelsüss Paprika wird der Oxidationsvorgang verzögert.*)
Ölbestelladresse: www.naturkraftwerke.com; das Öl wird frisch gepresst und geschickt
- 1 Tropfen ätherisches Salbeiöl über einen Würfelzucker oder ein Stück Brot geben und essen (Symptombehandlung bei Hitzewallungen)

Östrogenhaltige Nahrungsmittel

Hülsenfrüchte:

Azukibohnen
Kichererbsen
Kidney Bohnen
Limabohnen

Milchprodukte:

Sojamilch
z.B: Cappuccino mit Sojamilch

Fisch/ Tofu:

Meerfische, Lachs
Tofu

Gemüse/ Obst:

Fenchel
Granatapfel

Samen und Sprossen:

Sesam/ Öl
Alfalfa Sprossen
Leinsamen
Sonnenblumenkerne

Allerlei:

Blütenpollen

Getreide:

Roggen