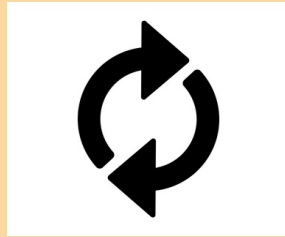


Zadenrotatie



Zadenrotatie is een methode om 2 belangrijke hormonen met elkaar in balans te brengen:
Oestrogeen en Progesteron.

Dit doe je door het gebruik van vier zaden:
pompoenpitten, lijnzaad, zonnebloempitten en sesamzaad.

De eerste fase van je cyclus begint bij de eerste dag van je menstruatie en eindigt bij je eisprong. In deze fase speelt oestrogeen een belangrijke rol. Oestrogeen moet in balans blijven met de hoeveelheid progesteron, niet teveel en niet te weinig. Bij een teveel aan oestrogeen spreek je van oestrogeen dominantie. Dit ontstaat meestal als het lichaam onvoldoende in staat is om gebruikt oestrogeen af te voeren waardoor er teveel oestrogeen in je lichaam achterblijft. Een tekort aan oestrogeen komt veel voor tijdens de overgang.

Het kan ook zijn dat je een tekort hebt aan progesteron.

Dit komt vaak voor de laatste dagen voor je menstruatie.

Een teveel aan progesteron komt vrijwel nooit voor.

Als je gedurende je cyclus deze vier soorten zaden eet, hou je overtollige oestrogeenaanmaak tegen, stimuleer je progesteronaanmaak en ondersteun je een goed werkende lever.

FASE 1:

Je begint op dag 1 van je cyclus (eerste dag van je menstruatie) met dagelijks:

- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- 1 eetlepel pompoenpitten



FASE 2:

op dag 14 van je cyclus (ovulatie) start fase 2 met dagelijks:

- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 1 eetlepel sesamzaadjes



Het beste is om de zaden in een koffiemolen te malen, dan heb je optimaal effect. Je kunt ze bijvoorbeeld over je ontbijt of salade strooien. Of je doet de zaden door je smoothie, op die manier maal je ze ook. Vooral handig bij haast.

Als je de overgang al achter je hebt en niet meer ongesteld bent maar toch verschijnselen van oestrogeendominantie hebt, kun je de zadenrotatie net zo goed toepassen.

Je hanteert dan de methode via de maanstanden.

Fase 1 start bij volle maan en fase 2 start bij nieuwe maan, die altijd 14 dagen na volle maan volgt.

Op die manier volg je het ritme van de natuur.

Als je heel onregelmatig menstrueert begin je met fase 1 op de eerste dag van je menstruatie en op dag 14 met fase 2.

Op dag 28 stop je met de zaden en wacht je tot je menstruatie op gang komt.

Houd het een paar maanden vol, want het kan zijn dat je de eerste maand(en) er nog niets van merkt.

De gebruikte zaden zijn biologisch en rauw.

(Bron: Gladys Duit)

Ik wens je veel succes!

Janine