



# Seed cycling ter ondersteuning van je hormonale balans

## Hoe werkt het?:

### Folliculaire fase (dag 1-14)

Begin met 1 eetlepel gemalen lijnzaad en 1 eetlepel pompoenpitten per dag.

Deze zaden zijn rijk aan fyto-oestrogenen en zink, wat de natuurlijke oestrogeenproductie van het lichaam ondersteunt.

### Luteale fase (dag 15-28)

Schakel over op 1 eetlepel gemalen sesamzaad en 1 eetlepel gemalen zonnebloempitten per dag.

Deze zaden bevatten veel selenium en vitamine E, wat kan helpen bij het ondersteunen van de progesteronspiegel.

## Praktische tips:

### Kwaliteit is belangrijk

Kies voor biologische, rauwe en ongeroosterde zaden om de voedingswaarde te maximaliseren.

### Versheid is essentieel

Maal de zaden vers of bewaar je gemalen zaden in de koelkast om de werkzame stoffen te behouden.

### Creatief gebruiken

Voeg ze toe aan smoothies, yoghurt, salades of gebruik ze als knapperige topping op je ontbijtgranen.

### Een waarschuwing:

Seed Cycling is over het algemeen veilig, maar het is altijd verstandig om een zorgverlener te raadplegen, vooral voor jongeren.

Kortom, zaadcycling kan een prachtige, natuurlijke aanvulling zijn om je hormonale balans te ondersteunen.. Het stimuleert een bewuste verbinding met de ritmes van het lichaam en wie weet, misschien is het wel precies de zachte ondersteuning die je nodig hebt!