

Pflanzliche Unterstützung

Basis für einen vitalen, gut funktionierenden Hormonhaushalt und damit auch für die Haut sind vor allem eine gesunde Leber, gesunde Nieren, ein gesunder Magen/Darmtrakt und die Vermeidung von Übersäuerung. Für jedes dieser Organe gibt es Pflanzen, die ihre jeweilige Funktion unterstützen.

- Leber: Schafgarbentee, Präparate aus der Mariendistel
 - Nieren: Birkentee
 - Magen/Darm: Leinsamen, Leinöl
- Pflanzen und Lebensmittel können vielfältig und natürlich für die Unterstützung unserer körpereigenen Hormone eingesetzt werden. Als Beispiel soll hier anhand von zwei ausgewählten Hormonen der Zusammenhang zwischen Pflanzen, Hormonen und Haut aufgezeigt werden: Östrogene und Progesteron. Eines der Östrogene, das körpereigene Hormon Östradiol, steuert u.a. die Hautqualität (Kollagenaufbau), Haar- und Knochengesundheit. Das körpereigene Hormon Progesteron bewirkt unter

anderem, dass die Zellen nicht so schnell abgebaut werden. Folgende Pflanzen können hier zur Unterstützung eingesetzt werden: Hopfen wirkt entspannend, ist östrogenwirksam und als schlaffördernde Pflanze bekannt. Man kann Hopfendolden als Tee aufbrühen, als Aufguss ins Badewasser giessen, eine Tinktur zubereiten etc. Weitere östrogenfördernde Pflanzen sind beispielsweise Leinsamen, Granatapfel und Rotklee. Zwei Pflanzen, die das Progesteron unterstützen, sind Schafgarbe und Frauenmantel.

Spezielle Bewegung

Die heute 85-jährige Brasilianerin Dinah Rodrigues hat eine spezielle Form des Yogas, das Hormon-Yoga, entwickelt. Die 35-minütige Hormon-Yoga-Übungsreihe sind Körperübungen, bestehend aus Körperhaltung oder Bewegung, kombiniert mit speziellen Atemtechniken und Beckenbodenaktivierung. Es kann den hormonellen Status balancieren bzw. erhöhen.

Hormon-Yoga beugt hormonellen Störungen vor oder reduziert bereits bestehende Probleme. Es kann auch einen natürlichen Beitrag dazu leisten, biologisch jung zu bleiben und die Schönheit der Haut unterstützen.

Das Hormon-Training nach Christine Rosa Thanner ist eine Übungsform, die für mehr Energie, Konzentration, Lebensfreude, Vitalität sowie die Hautschönheit sorgen soll. Über die Aktivierung wichtiger Hormondrüsen durch spezielle Gymnastikübungen sollen körperliche, geistige und seelische Funktionen unterstützt und in Balance gebracht werden. Im Vergleich zu Hormon-Yoga ist Hormon-Training etwas leichter zu lernen, also auch für Menschen, die nicht mehr so beweglich sind. Die Übungen sind alltagstauglich aufgebaut.

Wellnessideen fürs Institut

- Setzen Sie die hormonwirksamen Kräuter einfach in Ihrem Institut ein: Anstatt einer Kundin einen normal aufgebühten Tee anzubieten, können Sie ihr frische Kräuter zeigen und benennen, sie wählen oder gar selbst pflücken las-

sen, um sie dann mit heissem Wasser zu übergießen.

- Laden Sie Ihre Kunden ein und stellen Sie Ihnen das Hormon-Yoga oder das Hormon-Training vor.
- Organisieren Sie einen Apéro mit einem Vortrag über die hautverschönernden Wirkungen von Hormonen und bieten sie dazu einen passenden Apéro an.



Bieten Sie Ihren Kunden eine Auswahl an hormonwirksamen Kräutern, aus denen Sie ihnen einen frischen Tee aufbrühen

Präsentieren Sie Ihren Kundinnen etwas Neues, Natürliches als Ergänzung zu Ihrem Angebot oder gewinnen Sie über Informationsveranstaltungen neue Kunden.



Christine Rosa Thanner | Die Sportwissenschaftlerin und Hormonberaterin hat die Geschäftsleitung von Hormon-Power und Rollender Garten. In Seminaren und Vorträgen gibt sie ihr Wissen über die natürliche Hormon-Aktivierung weiter. www.hormon-power.ch



Präsentieren Sie Ihre Teepflanzen einladend, z.B. in einem rollenden Garten

Foto: Christine Rosa Thanner

Foto: Magone/Shutterstock.com