

Hormon-Box

Rotklee

Rotklee ist eine der reichsten Quellen für pflanzliche Hormone. Diese pflanzlichen Hormone, Phytohormone oder Phytoöstrogene genannt, haben eine ähnliche, allerdings schwächere Wirkung, wie die vom Körper selbst produzierten Sexualhormone (Östrogene). Durch ihre spezifischen Eigenschaften können Phytoöstrogene daher eine nachlassende Eigenproduktion des Körpers ergänzen.



Phytoöstrogene schützen vor hormonabhängigen Fehlfunktionen des Körpers, beispielsweise vor schnellem Knochenabbau im Alter sowie vor Alterung und Austrocknung der Haut, Knochenhaut und Schleimhäute. Der positive Einfluss dieser Pflanzenhormone auf das Wohlbefinden ist auch durch Jahrhunderte alte Erfahrungen aus der asiatischen Ernährungslehre bekannt.

Eine Nahrungsergänzung mit Rotklee ist speziell für Frauen zu empfehlen.

Rotklee dient zur hormonellen Abstimmung des Körpers bei Klimakteriumsbeschwerden: bei Hitzewallungen, zur Knochenstabilität, bei Unlust und Reizbarkeit und zur Erhaltung der Elastizität der Haut und Schleimhäute.

Exotischer Avocadosalat mit Rotkleeblüten (für 4 Personen)

2 reife Avocados, 1 Salatgurke, 1 gelbe und eine rote Paprika, Saft einer Zitrone, 20 Rotkleeblüten.

6 EL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, 1-2 Knoblauchzehen, 2 TL Chilipulver.

Das Fruchtfleisch der beiden Avocados würfeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Gurke und Paprika in Würfel schneiden und mit den Rotkleeblüten in die Schüssel geben.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft vermischen und die gepressten Knoblauchzehen und das Chilipulver einrühren.

*Christine Rosa Thanner,
Hormonexpertin, www.hormon-power.ch*