Ernährung

Wie kannst du Zyklusbewusst deine Ernährung gestalten?

Schauen wir uns heute, passend zu den Infos zum abnehmenden Mond/Lutealphase an, wie du dich in dieser Zeit unterstützend ernähren kannst.

Wie du in einem anderen PDF schon gelesen hast, kannst du die Rohkost langsam aufgeben und dich mit warmen Suppen und Eintopfgerichten nähren.

Geniesse alle Früchte die nun wachsen, die Nüsse und ernähre dich reichhaltig, aber trotzdem immer gesund, regional und vollwertig. Auch das Sonnenlicht und die Bewegung sind wichtig, damit die Speicher des Körpers wunderbar aufgefüllt sind mit allem.

In unserem Körper sieht es während unserem inneren Herbst wie folgt aus:

Der Östrogenspiegel fällt ab in dieser Phase. Das Gelbkörperhormon Progesteron führt zu einer Erhöhung der Körpertemperatur. Die Durchblutung der Gebärmutterschleimhaut wird verstärkt, es wird ein stützendes Gewebe für eine befruchtete Eizelle aufgebaut.

Der abnehmende Mond hilft beim Loslassen/Entgiften. Der Körper lagert weniger ein. So können wir uns gut ein Stückchen Schokolade gönnen in dieser Zeit. Ausser diesen Gelüsten kannst du viel grünes Gemüse essen und gebackenes Wurzelgemüse, sowie Sesam und Sonnenblumenkerne. Solltest du unter Blähungen und Verstopfung leiden hilft Nahrung mit Ingwer und Pfeffer.

Stärke dich durch diese Sturmzeit mit:

- Leicht scharfe Gemüsepfannen mit frischen Kräutern
- Entwässernde Tees mit Brennnessel, Löwenzahn oder Salbei
- Wärmende Gewürze wie Zimt, Ingwer, Vanille

- Einem warmen nährenden Frühstück
- Eine Handvoll Mandeln pro Tag isst
- Schaue auf hochwertige Proteinquellen wie Quinoa, Haferflocken, Hirse, Feta oder auch ein Stückchen Fisch oder Fleisch.

Sportlich gesehen kannst du dich moderat bewegen. Komm ins Schwitzen, aber achte darauf, auch viele Dehnungsübungen und entspannende Sequenzen einzubauen. Sauna ist ebenfalls wirksam.

Rezepte

Geniesse und feiere ganz bewusst. Zelebriere die Mahlzeiten und DICH!

Mandelmilch-Dattel-Smoothie:

- 1 Tasse Mandelmilch
- ¼ TL Zimt
- 2 getrocknete Datteln (wahlweise auch Feigen oder Rosinen)
- 1 TL Honig

Mandelmilch mit Zimt erwärmen, kurz vor dem Aufkochen vom Herd nehmen. Zusammen mit den Datteln und dem Honig im Mixer verrühren. Der Smoothie sollte warm sein, wenn du ihn trinkst.

Avocadotoast mit Pfeffer und Chili

- 2 Scheiben Brot (am besten Vollkornbrot)
- 1 Avocado in feinen Scheiben
- Chiliflocken, Sesamsalz (geröstete Sesamkörner mit Meersalz)
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl und Kresse nach Geschmack

Die Brotscheiben toasten bis sie knusprig sind. Avocadoscheiben auf dem hiessen Brot verteilen. Mit Chiliflocken, Sesamsalz und schwarzem Pfeffer

abschmecken, nach Wunsch mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frischer Kresse bestreuen. Dazu passt ein Ingwertee.

Quelle der obgenannten Rezepte:

«Mondschön – ein Kurs in Weiblichkeit», Nives Gobo, Kösel-Verlag

«Mond & Kräuter, Lunare Kräfte und Reisen ins Land der Seele, Ulla Janascheck, Freya-Verlag