



Hormone in der Nahrung:

Estrogene

Äpfel, Leinsamen, Erbsen, Bohnen, Linsen, Anissamen, Fenchel, Gerste, Alfalfa, Himbeeren, Kartoffeln, Kirschen, Kohl, Kürbis(kerne), Oliven(öl), Papaya, Reis, Rhabarber, Gurken, Salbei, Sesam, schwarze Johannisbeeren, Preiselbeeren, Rotklee, Hopfen, Kichererbsen, Tomaten, Erdbeeren, Knoblauch, Soja, Brokkoli, Champignons, Cashewnüsse, Erdnüsse, Hafer, Mais, Mandeln, Granatapfel, Roggen

Progesteron

Yamswurzel, Buchweizen, Kakao, Kaffee, Leinsamen

Testosteron

Petersilie, Avena sativa, Granatapfel, Gelée Royale, Maca, Ginseng

Melatonin

Pilze: Edel-Reizker, Gemeiner Steinpilz, Zucht-Champignon, Echter Pfifferling
Getreide: Mais, Reis, Weizen, Hafer, Gerste
Cranberrys, Senfsamen, getrocknete Tomaten, Paprika, Linsen, Kidneybohnen, Sauerkirschen