# Tjedan hormonalne ravnoteže za žene

Ovaj vodič pruža sedmodnevni plan za žene koje žele podržati svoju hormonalnu ravnotežu na prirodan način. Kroz biljke, prehranu i svakodnevne rituale potičemo sklad hormona, smanjujemo simptome PMS-a, stresa i menopauze, te podupiremo emocionalno blagostanje.

## Dan 1: Podrška jetri i eliminaciji viška hormona

- Čaj: Čičak i maslačak (za detoksikaciju jetre).  
- Obrok: Topla juha od brokule, kelja i limuna.  
- Ritual: Topla voda s limunom ujutro, bez kave.  
- Dodatak: Omega-3 (laneno ulje ili chia sjemenke).

## Dan 2: Uravnoteženje šećera u krvi

- Čaj: Cimet i đumbir (pomažu stabilizaciji inzulina).  
- Obrok: Zobena kaša s bademima, borovnicama i kokosovim uljem.  
- Ritual: 15-minutna šetnja nakon svakog obroka.  
- Dodatak: Krom (ili cimet u prahu u međuobrocima).

## Dan 3: Podrška estrogenskoj ravnoteži

- Čaj: Crvena djetelina i kadulja.  
- Obrok: Salata od rikole, leće, avokada i klica.  
- Ritual: Sjedeća kupka s morskom soli i lavandom.  
- Dodatak: Mljevene lanene sjemenke (1 žlica dnevno).

## Dan 4: Balansiranje progesterona

- Čaj: Vitex (konopljika) i matičnjak.  
- Obrok: Pire od batata s kuhanim špinatom i jajetom.  
- Ritual: Vježbe disanja i vođena meditacija (večer).  
- Dodatak: Vitamin B6 (banane, sjemenke suncokreta).

## Dan 5: Emocionalna ravnoteža i stres

- Čaj: Ashwagandha i lavanda.  
- Obrok: Varivo od kvinoje i povrća u kokos mlijeku.  
- Ritual: Aromaterapija s uljem geranija ili lavande.  
- Dodatak: Magnezij (prirodni oblik ili bademi).

## Dan 6: Ravnoteža štitnjače i metabolizma

- Čaj: Majčina dušica i list masline.  
- Obrok: Riža s algama, tikvicama i kuhanim tofuom.  
- Ritual: Lagani yoga flow 20 minuta.  
- Dodatak: Selen (orah Brazila – 2 dnevno).

## Dan 7: Obnova i integracija

- Čaj: Kamilica i lavanda.  
- Obrok: Smoothie od šumskog voća, banane i avokada.  
- Ritual: Pisanje dnevnika zahvalnosti i refleksije.  
- Dodatak: Cink (bundeva, sjemenke, leća).