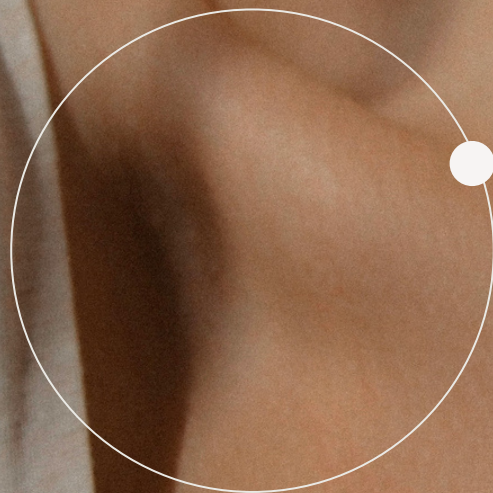


seed cycling

Le chemin naturel vers un
équilibre hormonal.



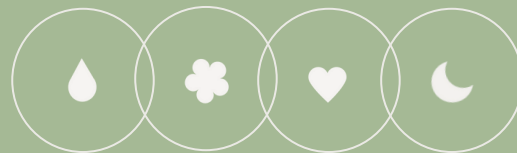
L'IN

bye, bye SPM

Environ 80% des femmes menstruées souffrent de déséquilibres hormonaux (SPM) avec des symptômes tels que des sautes d'humeur, des douleurs, une rétention d'eau, des troubles de la concentration ou de l'acné hormonale.

Le SPM n'est pas un état naturel, mais un signal du corps: l'équilibre hormonal est perturbé et a besoin d'un soutien ciblé.

En effet, chaque phase du cycle possède ses propres avantages, et ce n'est qu'en interaction équilibrée qu'il est possible de déployer pleinement ces qualités.



Menstruation Phase folliculaire Ovulation Phase lutéale

Plus d'informations sur le cycle
menstruel et nos produits figurent sur
notre site Internet www.femalecycle.ch



des graines pour le cycle menstruel

cycle seeds by LÜN

Deux mélanges de graines parfaitement composés, faciles à intégrer dans le quotidien, que ce soit dans du muesli ou un smoothie, sur du pain à l'avocat ou dans une salade.

phase 01

Menstruation +
Phase folliculaire



Les graines de lin contiennent des lignanes qui soutiennent l'équilibre des œstrogènes et peuvent contribuer à la régularité de l'ovulation. Grâce à leur teneur en zinc, les graines de courge favorisent l'équilibre hormonal et la maturation ovocytaire.



phase 02

Ovulation +
Phase lutéale



Le sésame et les graines de tournesol fournissent de précieux nutriments comme le zinc, le magnésium et la vitamine E. Ils stimulent les processus antioxydants, régulent un excès d'œstrogènes et peuvent contribuer à prévenir les crampes.



en bref

Qu'est-ce que le seed cycling?

Une méthode douce pour stimuler l'équilibre hormonal grâce au pouvoir des graines. Deux mélanges adaptés aux deux phases principales du cycle.

A qui s'adresse la méthode?

A toutes les femmes qui souhaitent équilibrer leur cycle de manière naturelle, que ce soit en cas de SPM, de cycle irrégulier ou d'absence de saignement, p. ex. après l'arrêt de la pilule.

Quels sont les effets de cette méthode?

- Moins de symptômes du SPM tels que des douleurs, des sautes d'humeur ou de l'acné hormonale
- Ovulation plus régulière
- Apport en nutriments essentiels

Où les cycle seeds sont-elles disponibles?

Dans une sélection de magasins ou tout simplement directement via notre boutique en ligne. Recharges et abonnements également disponibles.