

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Овощи: водоросли, брокколи, зеленые листовые овощи, проростки подсолнечника

Источник хлорофилла: проростки альфаальфы (люцерны) - 3-4 столовые ложки в день

Фрукты: гранат, киви

Напитки: чай из шиповника, чай матча

Орехи и семена: кунжут, тыквенные семечки, семена льна, чиа

Рыба

Специи: петрушка (листья и корень)

Злаки: киноа

Бобовые: адзуки и черные бобы