



Das Geheimnis der natürlichen Behandlung von Ovarialzysten

***Wie man ohne Medikamente und Chirurgie
Eierstockzysten natürlich beseitigen kann.***

***Vermeiden Sie gefährliche Medikamente und
Komplikationen der Chirurgie, welche durch
Ärzte empfohlen werden.***

Copyright Hinweis

Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Kurs darf, auch auszugsweise, nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden.

Haftungsausschluss: die Inhalte dieser Publikation werden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung. Für ihre speziellen Bedürfnisse im medizinischen und gesundheitlichen Bereich, befragen Sie bitte Ihren Arzt.

Disclaimer

Der Autor dieses Buches ist kein Arzt. Der Autor hat keinerlei formale medizinische Ausbildung. Als Gesundheitsforscher hat der Autor über Jahre damit verbracht die Ursache der Krankheit zu erforschen. Dieses Buch basiert auf Entdeckungen von führenden Forschern, sowie Büchern und wissenschaftlichen Arbeiten.

Dieses Buch ist eine Zusammenstellung aus medizinischen Berichten, Fachzeitschriften und bahnbrechenden Studien von führenden Universitäten und modernen medizinischen Forschungseinrichtungen.

Der Autor verweist auf Beobachtungen von verschiedenen Behandlungen von unterschiedlichen Ärzten aus der ganzen Welt, sowie den Erfahrungen von Tausenden von betroffenen Frauen, die ohne Medikamente und chirurgische Eingriffe die Eierstockzysten erfolgreich beseitigt haben.

Vor Beginn jedes Gesundheitsprogrammes sollten Sie sich von Ihrem Arzt gründlich untersuchen lassen, denn dieses Buch ist keine medizinische Beratung, kann keine Diagnose aufstellen oder in irgendeiner Weise die Praxis der Medizin vollziehen.

Es ist nicht beabsichtigt, die persönlich medizinische Versorgung zu ersetzen. Es wird vorgeschlagen etwas gegen die Erkrankung tun zu können. Der Autor ist gezwungen diesen Disclaimer zu erfassen, um rechtliche Schritte von Ärzten abwehren zu können.



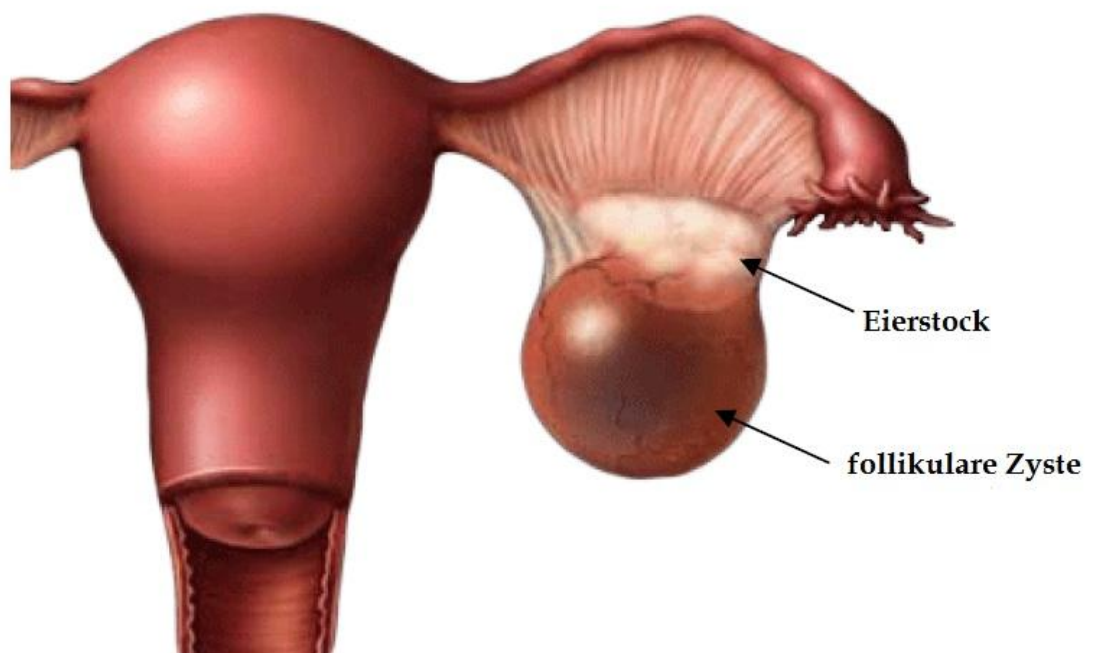
Inhalt

- Kapitel 1: Was sind Eierstockzysten?
- Kapitel 2: Was Sie niemals erfahren sollten!
- Kapitel 3: Der natürliche Weg Eierstockzysten zu beseitigen!
- Kapitel 4: Wie wirkt sich die Ernährung auf die Eierstockzysten aus?
- Kapitel 5: Wie wirkt sich Bewegung auf die Eierstockzysten aus?
- Kapitel 6: Wie Umweltgifte sich auf die Eierstockzysten auswirken!
- Kapitel 7: Ein vergiftetes System und wie es sich auf die Eierstockzysten auswirkt!
- Kapitel 8: Wie wirkt sich Stress auf die Eierstockzysten aus?
- Kapitel 9: Wie sich Gefühle und Stimmungen auf die Eierstockzysten auswirken können!
- Kapitel 10: Wie wirkt sich Schlaf auf die Eierstockzysten aus?
- Kapitel 11: Verwenden Sie Ihren Verstand gegen Eierstockzysten!
- Kapitel 12: Schritt für Schritt Zusammenfassung!

Kapitel 1

Die Ovarialzysten im Überblick

Was ist eine Ovarialzyste? Ovarialzysten bestehen aus kleinen mit Flüssigkeit gefüllten Säckchen, genannt Follikel, die sich im Inneren oder auf der Oberfläche eines Eierstocks entwickeln können. Wenn ein Follikel größer als etwa 2 cm wird nennt man es Ovarialzyste. Die Größe von Eierstockzysten kann variieren, von der Größe einer Erbse bis hin zur Größe einer Grapefruit.



In den USA sind Eierstockzysten bei fast allen prämenopausalen Frauen zu finden. Bei 14,8 Prozent der postmenopausalen Frauen ebenfalls. Das Auftreten von Eierstockkrebs ist bei etwa 15 von 100.000 Frauen pro Jahr möglich. Eierstockzysten können bei allen Frauen aller Altersgruppen auftreten. Jedoch erscheinen diese häufiger im gebärfähigen Alter.

Arten von Zysten

Eierstockzysten können als Krebs oder gutartige Wucherungen kategorisiert werden, obwohl die meisten nicht bösartig sind. Es folgt eine kurze Beschreibung der verschiedenen Arten von krebsartigen Wucherungen oder Eierstockzysten. *(Hinweis: diese Beschreibungen können Sie auch gern überspringen.)*

Eine Frau kann eine oder mehrere von ihnen entwickeln.

Follikuläre Zyste (Graaf-Follikel)

Dies ist eine sehr einfache und am häufigsten vorkommende Eierstockzyste. Dieser Typ kann sich bilden, wenn der Eisprung nicht auftreten kann oder wenn eine reife Follikel nicht reißt. Es bildet sich ein Ei, jedoch wächst es immer weiter bis zu einer Zyste. Sie bildet sich in der Regel während des Eisprungs und kann bis etwa 2cm im Durchmesser wachsen. Es ist dünnwandig, gesäumt von einer oder mehreren Schichten und ist mit einer klaren Flüssigkeit gefüllt. Der Bruch dieser Zyste kann starke Schmerzen an das Seite des Eierstocks mit sich bringen. Dieser starke Schmerz wird meist in der Mitte der Menstruation auftreten. Über $\frac{1}{4}$ aller Frauen berichten über die Erfahrung dieser Schmerzen mit dieser Art der Zyste. Normalerweise erzeugen diese Zysten keine Symptome und verschwinden von selbst in wenigen Monaten.

Corpus luteum Zyste

Diese Art von funktioneller Ovarialzysten trifft auf, nachdem aus einem Ei ein Follikel wurde. Nachdem dies geschehen ist, wird es auch Gelbkörper genannt. Wenn keine Schwangerschaft auftritt, bricht der Gelbkörper nach unten und verschwindet. Es kann sich jedoch mit Flüssigkeit oder Blut füllen und auf dem Eierstock zurück bleiben. Normalerweise ist dies nur eine Zyste an einer Seite, welche keine Symptome produziert.

Hämorrhagische Zysten

Dies ist eine abnormale Zyste, bei der häufig junge Frauen betroffen sind. Diese Zysten können einen Durchmesser von bis zu 6 cm erreichen. Diese Zyste tritt auf, wenn kleine Blutgefäße reißen und das Blut in die Zyste läuft. Betroffene Frauen klagen über starke Schmerzen auf der rechten Seite. Die meisten Hämorrhagischen Zysten heilen von selbst. Gelegentlich können Hämorrhagische Zysten platzen, wobei das Blut in die Bauchhöhle läuft. Dies ist der Fall wenn kein Blut aus der Scheide austritt. Dieser Vorgang ist für die Frauen sehr schmerzhaft, jedoch kommt dies eher selten vor. Sollte es dennoch zum Platzen der Zyste kommen, wird diese mit Hilfe einer Operation entfernt.

Dermoidzyste

Dies ist eine abnorme, jedoch relativ seltene Zyste, die sich in der Regel während der fruchtbaren Jahre bei Frauen entwickeln kann. In den meisten Fällen ist diese Zyste gutartig und kann eine Größe bis zu 4 cm erreichen. Diese Zysten können Fette enthalten, gelegentlich auch Gewebe aus Haaren, Knochen, Nägeln, Zähnen, Augen, Knorpeln und der Schilddrüse enthalten. Etwa 10 bis 15% Prozent der Frauen entwickeln diese Zysten an beiden Eierstöcken. Obwohl es oft zu keinerlei Symptome kommt, können sich Entzündungen bilden, was zu starken Bauchschmerzen und einer Gefährdung der Blutversorgung führen kann. Sollte es zu einer Komplikation kommen, so ist eine Operation dringend notwendig. Die Entfernung dieser Zysten wirkt sich in der Regel nicht auf die Fruchtbarkeit aus.

Endometriose oder Endometriosezysten

Diese Art der Zyste entsteht, wenn Endometrium (die Schleimhaut, aus dem die innere Schicht der Gebärmutterwand besteht) blutet und in den Eierstöcken verwächst. Das Blut kann sich über Monate und Jahre ansammeln und verfärbt sich braun.

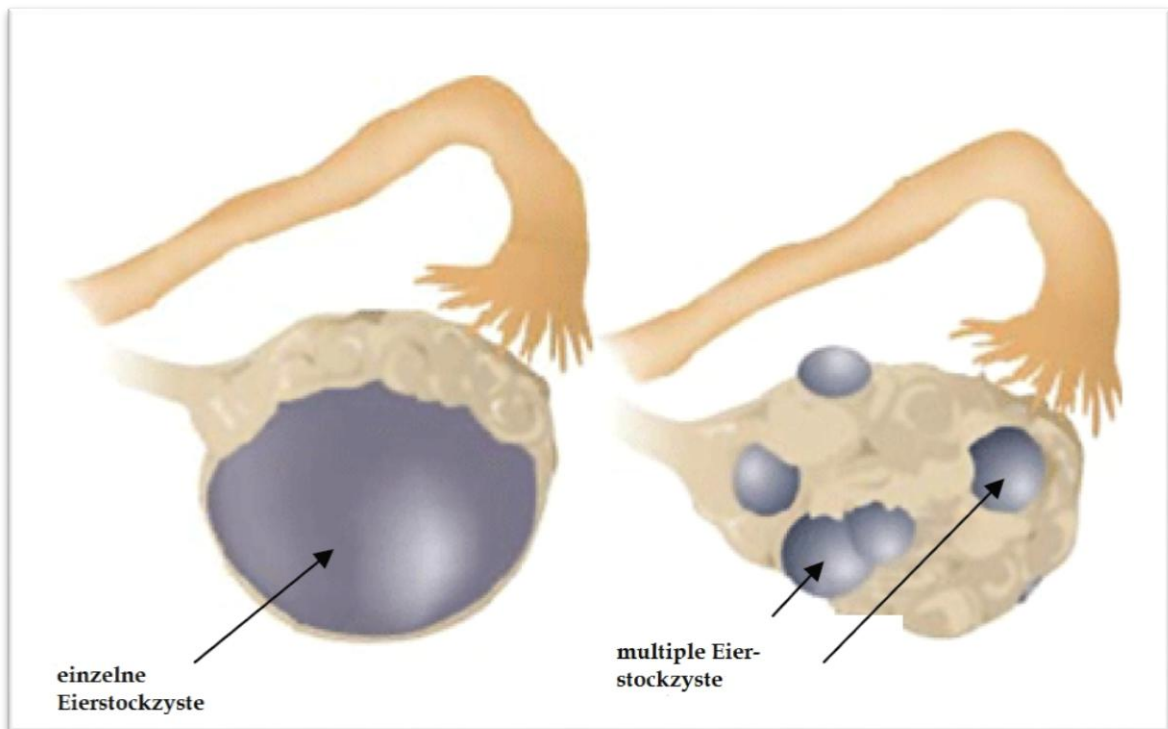
Wenn diese Zyste platzt, schwappt die Flüssigkeit in das Becken und auf die Oberfläche der Gebärmutter, Blase, des Darms und den entsprechenden Zwischenräumen.

Oftmals sind Frauen während der reproduktiven Jahre betroffen und es kann zu chronischen Schmerzen kommen, welche oftmals mit Problemen und Schmerzen während der Menstruation verglichen wird.

Pathologische Zysten:

Unter pathologischen Zysten versteht man das polyzystische Ovarialsyndrom. Die Eierstöcke erscheinen oftmals doppelt so groß als normal. Außerdem befinden sich an den Eierstöcken viele kleine Zysten an den Außenseiten. Dieser Zustand wird bei normalen Frauen, aber auch bei Frauen mit endokrinen Störungen gefunden. Das polyzystische Ovarialsyndrom wird oft mit Unfruchtbarkeit, abnormale Blutungen, Fehlgeburten und anderen Komplikationen in Verbindung gebracht. Etwa 4 bis 7% der Frauen im gebärfähigen Alter leiden unter dem polyzystischen Ovarialsyndrom. Dies bedeutet auch ein erhöhtes Risiko für Krebs.

Zusätzlich zu den verschiedenen Arten von Zysten, können Sie eine einzige große Zyste oder mehrere kleinere Zysten haben.



Anzeichen und Symptome

Es ist wichtig, wachsam auf alle Veränderungen und Symptome des Körpers zu reagieren. Wenn Sie eine Ovarialzyste haben, können folgende Anzeichen und Symptome auftreten:

- ❖ Unregelmäßigkeiten der Menstruation, welche schmerzhaft sind und abnormale Blutungen mit sich bringen
- ❖ Konstante oder sich steigernde Beckenschmerzen, die in den unteren Rücken sowie in die Oberschenkel ausstrahlen können
- ❖ Schmerzen im Beckenbereich, entweder kurz vor der Periode oder kurz vor dem Ende der Periode
- ❖ Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- ❖ Übelkeit und Erbrechen

- ❖ Spannungen in der Brust, ähnlich wie in der Schwangerschaft
- ❖ Fülle oder Schweregefühle, Druck oder Schmerzen im Unterleib
- ❖ Druck auf den Enddarm oder auf die Blase und Schwierigkeiten bei der vollständigen Entleerung der Blase
- ❖ Starke Gewichtszunahme

Die oben aufgeführten Symptome sind häufig, sollten jedoch nicht zur Beunruhigung führen. Allerdings, wenn die unten aufgeführten Anzeichen und Symptome auftreten, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

- ❖ Plötzlich starke Bauch- und Beckenschmerzen
- ❖ Schmerzen, welche durch Fieber und Erbrechen begleitet werden
- ❖ Ohnmacht, Schwindel und Schwäche
- ❖ Schnelles Atmen

Traditionelle medizinische Behandlung

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Schmerzen und Symptome einer Zyste aufgetreten sind, so sollten Sie unbedingt einen Arzt konsultieren. Es ist ebenso möglich, dass eine Zyste bei einer Routineuntersuchung festgestellt wird. Sobald der Arzt eine Schwellung des Eierstocks feststellt, wird diese mit Hilfe eines Ultraschalls genauer untersucht. Durch den Ultraschall kann der Arzt sehen, ob es sich um eine Zyste handelt. Außerdem ist die Lage zu bestimmen auch ob die Zyste mit Flüssigkeit gefüllt ist oder einen festen Zustand hat. Zur Sicherheit wird der Arzt einen Schwangerschaftstest durchführen. Weiterhin kann es zu speziellen Bluttests kommen, beispielsweise CA-125.

Dieser Test ist wichtig, da man einen eventuellen Eierstockkrebs bestimmen kann.

Es gibt einige nicht karzinogene Krankheiten, die die Ebenen der CA-125 erhöhen können, beispielsweise Myome und Endometriose. Es sollte gesagt werden, dass Eierstockkrebs in sehr seltenen Fällen Frauen unter 35 betrifft. Aus diesem Grund wird der CA-125 Test am häufigsten für Frauen über 35 empfohlen.

Nachdem Ihr Arzt festgestellt hat, dass Ihre Eierstockzyste nicht böse krebsartig ist, wird dieser folgendes vorschlagen:

- ❖ Wachsamkeit eventueller Symptome, sowie erneute Untersuchung innerhalb eines kurzen Zeitraumes
- ❖ Bei Frauen ohne Symptome und im gebärfähigen Alter werden nur regelmäßige Untersuchungen notwendig sein, ebenso bei postmenopausalen Frauen
- ❖ Verschreibung der Antibabypille um den monatlichen Zyklus zu unterstützen
- ❖ Die Antibabypille ist jedoch nicht für die Behandlung der Zysten geeignet, wie Sie in meinem Ratgeber auf den folgenden Seiten lesen können. Die Antibabypille hat eine lange Liste von Nebenwirkungen und kann Eierstockzysten verschlimmern
- ❖ Chirurgie: wenn die Zyste nach mehreren Menstruationen nicht weg geht oder Schmerzen verursacht, so wird der Arzt zu einer chirurgischen Entfernung beraten. In meinem Ratgeber werden Sie sehen, dass viele Eierstockzysten sich auch ohne Operation entfernen lassen. In wirklich nur sehr seltenen Fällen ist eine Operation wirklich notwendig.

Es gibt zwei verschiedene Hauptoperationsverfahren:

Laparoskopie

Eine Laparoskopie wird häufig verwendet, wenn die Zyste im Ultraschall noch sehr klein und gutartig ist. Hierfür ist eine Vollnarkose notwendig. Es werden nur drei kleine Schnitte notwendig sein, um die Instrumente einführen zu können und die Zyste, bei Gutartigkeit, entfernen zu können.

Laparotomie

Eine Laparotomie kommt in Frage, wenn die Zyste sehr groß ist und verdächtig aussieht. Auch hier ist eine Vollnarkose notwendig, da es zu größeren Einschnitten im Bauchraum kommt. In manchen Fällen konnte der Arzt bereits im Vorfeld mit Hilfe einer Gewebeprobe feststellen, dass es sich um eine bösartige Zyste handelt. In einigen Fällen ist es notwendig, dass die Eierstöcke, die Gebärmutter oder Lymphknoten entfernt werden müssen, da der Krebs sich ausgebreitet hat. Es ist wichtig nochmals zu verdeutlichen, dass Eierstockkrebs eine sehr seltene Erkrankung ist und es deshalb nur selten zu solch großen Eingriffen kommt.

Für jede Frau ist es erschreckend ein Formular auszufüllen welches bereits vor der Operation erklärt, dass es zu einer Entfernung der Gebärmutter kommen kann.

Für viele Frauen ist es daher ein absoluter Albtraum, da sie nach der Operation aufwachen und nicht gleich wissen, ob sie einen eventuellen Kinderwunsch sich noch erfüllen können. Oftmals brauchen Frauen nach einer Entfernung der Zysten eine Hormonersatztherapie, um sich den Kinderwunsch erfüllen zu können.

Kapitel 2

Was die Ärzte und die Medizintechnik sie nicht wissen lassen wollen

Von den oben beschriebenen Optionen werden von den Ärzten nur Ratschläge erteilt, die Eierstockzysten zu beobachten und regelmäßig zu überprüfen. Die meisten Eierstockzysten gehen von allein wieder weg. Was die medizinische Industrie gern versteckt ist, dass Eierstockzysten meist durch ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt der Frau entstehen können. Ein Hormonungleichgewicht kann beispielsweise auch durch Nahrung entstehen. Was vielen Frauen unbekannt ist, dass selbst durch die Antibabypille Zysten entstehen können. Sobald ein übermäßiger Hormonspiegel wieder ausgeglichen ist, kann die Zyste wieder schrumpfen und von allein verschwinden.

Warum werden Frauen falsch behandelt? Im eigentlichen Sinne kann man den Pharmaunternehmen die Schuld geben, denn diese erzielen mit falschen Versprechungen und Informationen einen hohen Profit, sobald die Ärzte Medikamente verschreiben. Auch unnötige Operationen sind nicht nur für die Pharmaunternehmen ein positiver Kostenfaktor.

Es ist erstaunlich, dass in der heutigen Medizin die Eierstockzysten sogar als Krankheit deklariert werden. Man kann also sagen, dass wenn betroffene Frauen keine Medikamente einnehmen würden, die Zysten auch von allein verschwinden können.

Wie bei vielen anderen Erkrankungen ist es heutzutage die gängigste Methode Medikamente zu verschreiben, die jedoch die Situation der Betroffenen verschlimmert. Im Gegenzug gehen die Gewinne der Pharmaunternehmen immer weiter in die Höhe.

Bevor ich jedoch weiter über die hässliche Wahrheit der medizinische Industrie berichte, möchte ich Ihnen erklären wie wichtig die Eierstöcke bei einer Frau sind. Ihre Eierstöcke sind die anatomische Äquivalenz wie die Hoden eines Mannes, denn es sind die Hauptquellen für die Regulation der Hormone.

Die Entfernung der Eierstöcke kann tief greifende Auswirkungen auf den Körper haben, jedoch wird ein Arzt Ihnen sagen, dass mit dieser Entfernung alle Ihre Probleme verschwinden werden. In der Regel bilden sich Zysten nur auf einem Eierstock, deshalb kommt es oftmals zur Entfernung eines Eierstocks. Das Problem jedoch ist, dass der Eierstock nicht die Ursache Ihres Problems ist.

Wenn Sie die Ursachen der Zysten nicht behandeln, so wird es immer wieder zu Zysten kommen. Sobald Sie Ihre Eierstöcke entfernen lassen, können Sie die wichtigen Hormone, beispielsweise Östrogene und Progesteron, nicht mehr ausreichend produzieren. Dies kann sich auf ihren Gemütszustand sowie Ihrer Libido auswirken.

Außerdem entsteht automatisch ein erhöhtes Risiko für Krankheiten, wie Osteoporose und Herzerkrankungen. Auch eine Einnahme von Hormonersatztherapien kann dies nicht ausgleichen. Ein Ersatz von Hormonen kann nie die gleiche Regulierung vornehmen, wie der eigene Körper.

Eine Entfernung der Eierstöcke lohnt sich nur, wenn Krebs eine Rolle spielt.

Sollten die Zysten sich nicht natürlich behandeln lassen und immer größer werden, sodass die betroffene Frau starke Schmerzen empfindet, so ist es ratsam über eine Operation nachzudenken.

Man kann also sagen, dass die überwiegende Mehrheit der Operation völlig unnötig ist. Natürlich möchte man Frauen vor Eierstockkrebs schützen, jedoch ist das Krebsrisiko durch diese Entfernung nicht gesenkt. Krebs kann beispielsweise auch in der Beckenhöhle auftreten.



BILD EINER ENTFERNTEN ZYSTE

Für alle Frauen ist die Prävention gegen Krebs sehr wichtig, vor allem wenn es bereits betroffene Frauen in der Familie gibt. Auch Medikamente, Drogen und in seltenen Fällen auch die Pille können zu Krebs führen. Manche Ärzte schlagen vor die Gebärmutter entfernen zu lassen. Dafür wird Premarin verschrieben. Was jedoch nicht mitgeteilt wird, ist das Premarin ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs mit sich bringt.

Die meisten Ärzte gehen bei einer Eierstockzyste wie folgt vor:

Die erste Option die vorgeschlagen wird, ist die Entfernung des Eierstocks. Sollte Ihnen dies vorgeschlagen werden, so holen Sie

sich bitte eine zweite Meinung ein. Sicherlich fragen Sie sich jetzt, warum nicht nur die Zyste entfernt wird. Der medizinische Aufwand ist bei der Entfernung des Eierstocks viel geringer.

Die Entfernung der Zyste ist zeitaufwendig und man benötigt chirurgisches Geschick, viel Geduld und Fingerspitzengefühl. Man kann also sagen, dass man nicht im Sinne der Frau handelt, sondern im Sinne der großen Unternehmen.

Außerdem freuen sich die Pharmaunternehmen nach einer Entfernung des Eierstocks, denn die betroffenen Frauen benötigen eine Hormonersatztherapie. Die Gewinner eines solchen Eingriffes sind die Pharmaunternehmen, die Versicherungsunternehmen, die Ärzte und die Kliniken.

Was vielen Frauen verschwiegen wird, die meisten Medikamente, die nach einem Eingriff benötigt werden, haben viele Nebenwirkungen und können neue Erkrankungen mit sich bringen, beispielsweise Geschwülste im Brustgewebe, starke Gewichtszunahme, hoher Blutdruck, Blutgerinnsel, Erkrankungen der Gallenblase und der Leber.

Nach einer Entfernung der Eierstöcke oder Gebärmutter kann eine Frau gar nicht zur Ruhe kommen, denn es folgen zusätzliche Arztbesuche und Medikamente, die dem Körper immer mehr Schaden zufügen. Es ist natürlich ganz klar, wer sich darüber freut. Richtig! Die Ärzte, die Pharmaunternehmen, die Kliniken und die Versicherungsunternehmen.

Können Sie mich jetzt verstehen, warum ich diesen Ratgeber geschrieben habe?

Kapitel 3

Der natürliche Weg Eierstockzysten zu beseitigen

Erst einmal ist es wichtig zu verstehen, warum diese Zysten sich bilden können. Zunächst sollten Sie wissen, dass die moderne medizinische Wissenschaft sehr wenig über das Innenleben Ihres Eierstockes weiß.

Sie verstehen auch nicht wirklich, wie die Eierstöcke die Hormonproduktion stimulieren können. Glücklicherweise haben wir genug Informationen, damit Sie Ihre Eierstöcke natürlich gesund halten können.

Frauen haben in der Regel zwei Eierstöcke, jeweils einen auf jeder Seite der Gebärmutter. Diese sind wichtig für den natürlichen Eisprung. Jeder Eierstock ist etwa so groß wie eine Walnuss. Wenn Ihr Menstruationszyklus optimal funktioniert, so wird pro Monat ein Ei produziert.

Ihre Eierstöcke sind in diesem Zyklus sehr aktiv. Es gibt Frauen, die den Eisprung tatsächlich fühlen können. Viele Frauen berichten über leichte Krämpfe oder einem Kneifen. Betroffene Frauen deuten die Symptome beidseitig unter den Nabel.

Oftmals denken die Frauen, dass sie unter Verdauungsstörungen leiden. Am wichtigsten ist zu verstehen, was im Körper einer Frau während des Eisprungs passiert.

Das Gehirn sendet Signale in Form von Hormonen zu den Eierstöcken, so dass sich Gewebe bilden kann.

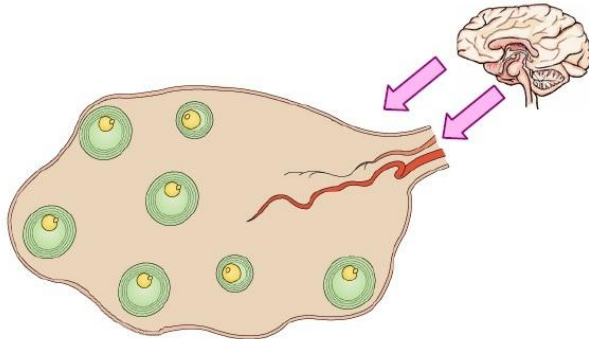
Dieses Gewebe beginnt zu wachsen und es bildet sich ein Ei, das aussieht wie ein Sack. Dieser Sack beginnt sich um die Außenkannten des Eierstockes zu bewegen.

Man bezeichnet diesen Sack nun als Follikel. Je größer dieses Follikel wird, desto mehr Östrogene werden produziert. Jeder Zyklus produziert etwa 120 Follikel bis zur Reifung der Eier. Normalerweise gelingt nur eine Freigabe der Eizelle, das sogenannte Eisprung.

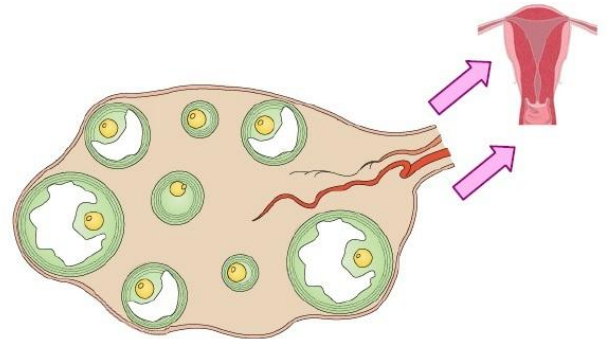
Wenn durch den Eisprung die Eizelle freigesetzt wird bleibt ein Teil der Follikel zurück. Man spricht nun von Corpus luteum. Dieser Prozess ist in Bezug auf die Bildung von Zysten wichtig, da der Gelbkörper nun beginnt ein Hormon namens Progesteron zu produzieren. Progesteron ist in der Lage weitere Eisprünge zu verhindern.

Siehe folgenden Abbildungen:

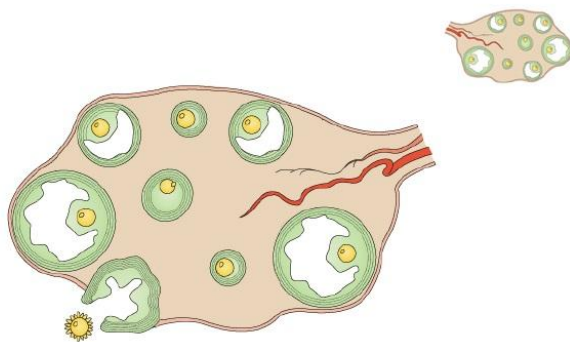
Natürlicher Eisprung Prozess



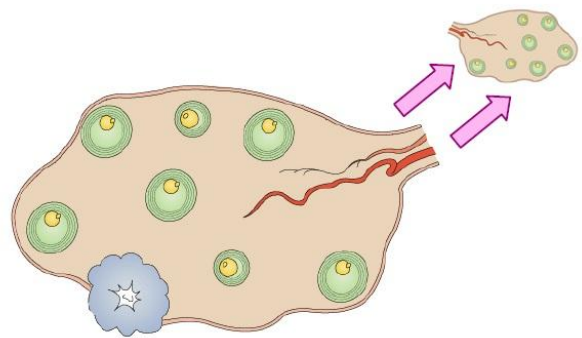
Schritt 1: Signale vom Gehirn werden gesendet
Follikel können sich bilden



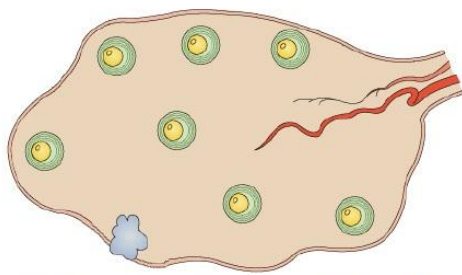
Schritt 2: Follikel vergrößert sich/ Östrogen wird
produziert/ Gebärmutter erhält Signale für die
Produktion eines Ei's



Schritt 3: Ein Follikel entwickelt sich
vor allen anderen zu einem Ei
(Ovulation)



Schritt 4: Veränderungen der Follikel/
Gelbkörper produziert Progesteron und
stoppt weitere Ovulationen



Schritt 5: Das Progesteron bewirkt, dass alle Follikel schrumpfen oder sich auflösen. Dieser Zyklus wiederholt sich jeden Monat.

Die wahre Ursache von Eierstockzysten

Wenn Sie feststellen, dass Sie eine Eierstockzyste haben, so werden die Ärzte viele Begründungen finden Ihnen die Eierstöcke zu entfernen. Sie müssten nun verstehen, dass das Vorhandensein von Zysten an den Eierstöcken ein völlig normaler Vorgang im monatlichen Zyklus ist. Vergrößerte Zysten sind sehr häufig jedoch nur sehr selten bösartig.

Die Ärzte werden nicht erwähnen, dass Zysten ein normaler Bestandteil des ovulatorischen Prozesses sind. Wie Sie in den Abbildungen erkennen können, ist es möglich dass vor dem Eisprung einige 100 Follikel vorhanden sein können.

Wenn die Eierstöcke normal funktionieren, wird nur ein Follikel durch den Eileiter gelangen. Die anderen Follikel werden reabsorbiert oder lösen sich außerhalb des Eierstockes auf.

Die Wahrheit ist, dass fast alle Eierstockzysten durch falsche Ernährung verursacht werden. Auch hier werden Frauen oftmals falsch beraten damit die großen Konzerne Gewinne machen können. Was Sie vielleicht nicht glauben, ist das die Ernährung bei vielen Krankheiten eine große Rolle spielt.

Durch falsche Ernährung kann es zu einem Ungleichgewicht der verschiedenen Hormone kommen.

Diese sind:

Zu viel Androgene (männliche Hormone)

Bei jungen Frauen werden Eierstockzysten oftmals durch zu viel Zucker verursacht. Ebenfalls können raffinierte Kohlenhydrate ein weiterer Grund sein. Diese Lebensmittel schaffen ständig einen erhöhten Insulinspiegel im Körper.

Dies stimuliert die Produktion von Androgenen in den Eierstöcken. Dies ist die Hauptursache von Eierstockzysten. Wer also unter Eierstockzysten leidet sollte den Konsum von Zucker und von raffinierten Kohlenhydraten kontrollieren. Zusätzlich sollte man sich viel bewegen, beispielsweise durch Sport.

Zu viel Östrogen

Ein zu hoher Östrogenspiegel entsteht oftmals durch verschiedene Umweltfaktoren. Leider ist es fast unmöglich, alle Umweltfaktoren zu beseitigen. Wir werden dies in einem späteren Kapitel näher erläutern, aber jetzt ist es wichtig, zu wissen, dass 95% der überschüssigen Östrogene durch den Verzehr von tierischen Produkten verursacht wird. In der heutigen Zeit wird niemandem erzählt, dass der Körper nicht dafür ausgelegt ist, so viele tierische Produkte zu konsumieren.

Tierische Produkte sind mit Hormonen und anderen Chemikalien behandelt.

Viele Frauen haben einen doppelt so hohen Östrogenspiegel als normal. Hier werden die Auswirkungen von Fleisch und Milch später in diesem Ratgeber diskutieren.

Der beste Weg, Eierstockzysten zu behandeln ist, die Ernährungsinformationen die noch folgen werden sehr zu Herzen zu nehmen. Der einfachste Weg ist es die raffinierten Kohlenhydrate und tierischen Produkte mit natürlichen, organischen und alkalischen Produkten zu ersetzen. Dies wirkt sich auf Ihrer Eierstöcke und den Rest Ihres Körpers wie ein Wunder aus.

Hinweis

Wenn Sie bereits einen zu hohen Zuckerwert haben und Ihre Ernährung anpassen mussten, so sollten Sie sich unbedingt an die empfohlene Diät halten, damit das Ungleichgewicht so schnell wie möglich korrigiert werden kann. Wenn Sie bereits Insulin verwenden, so kontrollieren Sie Ihren Blutzuckerspiegel regelmäßig und sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob das Insulin eventuell vermieden werden kann.

Wie das Hormonungleichgewicht zu Eierstockzysten führen kann

Falsche Ernährung hat einen enormen Einfluss auf das empfindliche Gleichgewicht der Hormone.

Wir wissen bereits dass der Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln, raffinierten Kohlenhydraten und tierischen Produkten zu einem unnatürlichen Niveau der Androgene und Östrogene führen kann.

Lassen Sie mich beschreiben, was passiert, wenn die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten.

Zum Beispiel, wenn Ihr Körper zu viel Östrogene produziert, kann der Eisprung scheitern, d.h. die Follikel wandern an die Oberfläche des Eierstockes aber es kann kein Ei freigegeben werden.

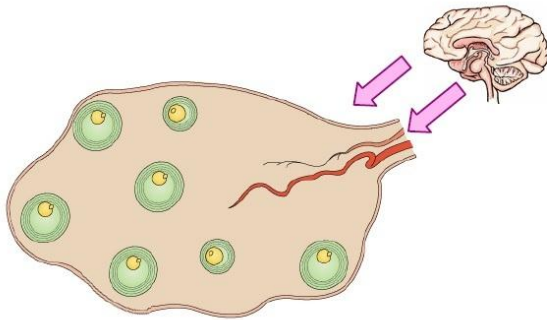
Wenn dies der Fall ist, kann kein Progesteron produziert werden. Wenn Sie starke Schmerzen in der Mitte des Zyklus haben, kann dies ein Zeichen von einem fehlgeschlagenen Eisprung sein.

Ein Bereich im Gehirn, der Hypothalamus, überwacht sowohl Östrogen- und Progesteronspiegel. Wenn das Progesteron nicht steigt, sendet der Hypothalamus Signale, damit Hormone die Follikel stimulieren um weiter zu wachsen. Dies regt die Östrogen Produktion noch mehr an. Die Follikel werdenden Zysten und mit jedem Menstruationszyklus immer größer.

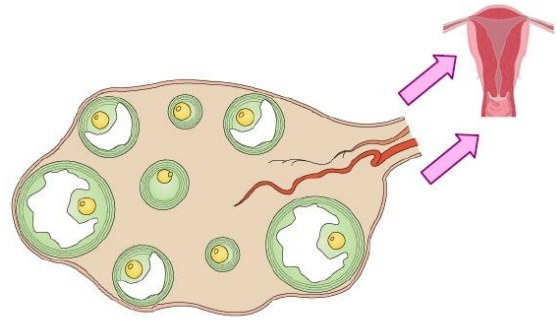
Einige von diesen Eierstockzysten platzen im Beckenbereich auf und die Flüssigkeit einschließlich Blut kommen frei. Dies kann ein sehr schmerzhafter Prozess sein.

Siehe folgenden Abbildungen:

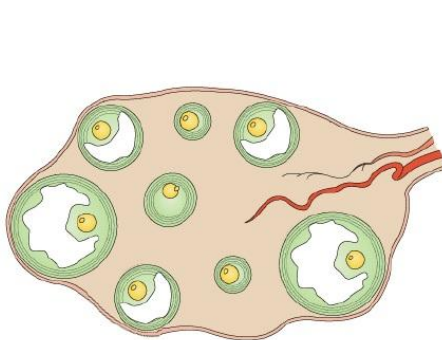
Fehlgeschlagener Eisprung – Prozess



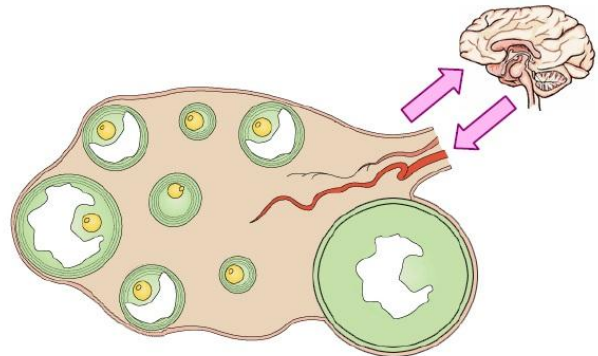
Schritt 1: Signale vom Gehirn werden gesendet/
Follikel wachsen



Schritt 2: Follikel wachsen und produzieren
Östrogene/ Gebärmutter erhält dadurch Signale für
die Produktion eines Ei's



Schritt 3: Einige Follikel setzen sich an der
Oberfläche des Eierstockes fest, jedoch
erfolgt keine Mitteilung über ein Ei, so
das auch kein Progesteron produziert wird.



Schritt 4: Der Progesteronwert steigt nicht, so das die
Eierstöcke ihre Arbeit von vorn beginnen. Der
Östrogenwert steigt und somit können aus den
Follikel Zysten entstehen.

Eierstockzysten können sich unterschiedlich entwickeln beispielsweise von normaler Größe bis hin zu abnormale Größe. Sie können fast über Nacht erscheinen und ebenso schnell wieder verschwinden.

In vielen Fällen erreichen die Zysten eine Größe ähnlich einer Grapefruit, diese können aber auch von allein wieder verschwinden. Die meisten Ärzte empfehlen eine Entfernung der Zysten, sobald diese größer als 4 cm sind oder als abnormale Zysten erscheinen.

Eine viel bessere Option ist es, Ihre Ernährung zu ändern und somit Ihr hormonelles Ungleichgewicht wieder auszugleichen. Natürlich können Sie keine Wunder über Nacht erwarten, jedoch werden Sie feststellen, dass die Zysten Monat für Monat immer weiter schrumpfen.

Hinweis: Einige Zysten sind mit Flüssigkeit gefüllt, während andere eher fest sind. Im Allgemeinen kann man sagen, je fester eine Zyste ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese bösartig werden. Aus noch unbekanntem Gründen können Follikel die Fähigkeiten von Hautzellen, Zähnen, Haaren oder anderen Gewebestrukturen besitzen.

Wenn ein Follikel durch das Wachstum und der Hormone dazu angeregt wird, können sich diese Fähigkeiten innerhalb der Zyste entwickeln. Diese eher seltene Art nennt man der Dermoidzysten. Diese Zysten lassen sich nur sehr schwer auf natürliche Art und Weise beseitigen. Ein chirurgischer Eingriff ist in diesem Fall unumgänglich.

Man sollte also niemals vergessen, dass die Ursache für Eierstockzysten mit einem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt verbunden wird.

Entweder der Wert der Östrogene und der Progesterone sind zu niedrig oder zu hoch, oder die Androgene befinden sich im Ungleichgewicht.

Wenn der Hormonspiegel für einige Monate in Balance gehalten wird, können sich die Zysten zurückbilden.

Natürliche Progesteron Creme

Bei vielen Frauen reicht es die Ernährung für einige Monate umzustellen, jedoch gibt es Frauen, die entweder die Ernährung nicht umstellen können oder von anderen Faktoren beeinflusst werden. Diese Frauen müssen zusätzlich eine Progesteron Creme benutzen. Hier sind die häufigsten Gründe für eine natürliche Ergänzung mit Progesteron:

- ❖ Sie sind nicht in der Lage alle Tierprodukte aus ihrer Ernährung für einige Monate zu beseitigen
- ❖ Sie sind einem hohen Maß an Chemikalien ausgesetzt
- ❖ Sie haben Übergewicht
- ❖ Sie leiden unter Stress
- ❖ Ihre Zyste wird nicht allein auf die Diät reagieren
- ❖ Sie sind über 35 Jahre alt

Wie bereits erwähnt, ist das Hormon Progesteron das Ende der Signale für den Eisprung und somit auch dass die restlichen Follikel wieder schrumpfen.

Eine natürliche Progesteron Creme wird aus den Fetten der wilden Yams Wurzel oder aus Sojabohnen hergestellt. Es ist wichtig, dass Sie nur natürliches Progesteron verwenden, da es dem menschlichen Progesteron am meisten ähnelt. Vermeiden Sie unbedingt verschreibungspflichtiges Progesteron, da dies zu zusätzlichen Problemen führen kann.

Außerdem sollten Sie auf Tabletten verzichten, da diese die Leber passieren müssen. Dies macht zwei Dingen: 1.) Es schädigt die Leber und 2.) Die Leber filtert über 90% des synthetischen Progesteron und verlässt dieses durch Wasserlassen. Somit ist dies ein sehr ineffektiver Prozess.

Natürliche Progesteron Creme wird auf die Haut aufgebracht und durch diese absorbiert. Somit können Sie auch sehr geringen Mengen verwenden und dennoch unglaubliche Ergebnisse erzielen. Wenn genügend natürliches Progesteron im Körper vorhanden ist, so kann es wahrscheinlich sein, dass die Zysten innerhalb von 1 bis 2 Monaten schrumpfen.

Für die innerliche Frauen Balance empfiehlt sich außerdem Kokora. Sie benötigen für eine acht Wochen Kur etwa zwei Pumpflaschen.

Ich möchte nochmals daran erinnern, dass die medizinische Industrie nur an Ihrem Geld und nicht an Ihrer Gesundheit interessiert ist. Was passiert also wenn ihr Arzt Ihnen eine natürliche Progesteron Creme empfehlen würde? Nun, Sie kaufen sich die Creme.

Die Bedienung ist relativ einfach, die Anwendung dauert nur wenige Monate, die Zysten werden eliminiert und Ihren Arzt müssen Sie nicht gleich wieder sehen. Der Verlierer ist das Pharmaunternehmen.

Ich schlage Ihnen vor, Zysten niemals durch einen chirurgischen Eingriff entfernen zu lassen, insofern diese nicht bösartig oder abnormal sind.

Entscheiden Sie sich niemals vorschnell, sondern tun Sie Ihrem Körper einfach etwas Gutes und dieser wird sich bei Ihnen bedanken. Stellen Sie sicher, dass jede Entscheidung das Beste für Sie selbst ist.

Kapitel 4

Wie wirkt sich die Ernährung auf die Eierstockzysten aus?

Die Belohnungen für eine nahrhafte Diät sind fast unglaublich. Nicht nur Eierstockzysten, sondern auch andere Erkrankungen, beispielsweise Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Osteoporose und viele weitere können erfolgreich behandelt werden.

Tatsächlich gibt es nicht eine Krankheit, die durch Veränderungen der Ernährung behandelt werden kann.

Beispielsweise Schokoriegel, Kekse und Chips wirken sich negativ auf die Energie und die Stimmungen des Körpers aus. Wenn Sie unter Verdauungsstörungen, Blähungen, Völlegefühl und Verstopfungen leiden, so werden Sie glücklich sein, dass nach dieser Diät diese Probleme eliminiert sein werden.

Weitere Vorteile dieser Diät sind weniger Erkrankungen, stärkeres Haar, gesündere Haut und ein allgemein besseres Wohlbefinden. All das sind doch überzeugende Punkte Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Beseitigen Sie in Ihren Gewohnheiten die überschüssigen Kohlenhydrate und den Zucker und schon bald ist ein Hormongleichgewicht in Ihrem Körper zu finden.

Wie bereits erwähnt gelten der raffinierte Zucker und die Kohlenhydraten als primäre Ursache für Eierstockzysten, vor allem für Frauen vor der Menopause.

In vielen Lebensmitteln findet man versteckte Kohlenhydrate, beispielsweise in Nudeln, Weißbrot, Reis und Backwaren. Diese Lebensmittel führen dazu, dass der Insulinwert im Körper sich chronisch hoch entwickeln kann.

Ihr Immunsystem wird durch falsche Ernährung verändert und unterdrückt und es kann zu einer Erkrankung namens Candida kommen. Diese Krankheit kann zu schweren Verhaltensstörungen und emotionalen Problemen führen.

Außerdem sollten Sie bei dem Einkauf von Lebensmitteln immer auf das Etikett schauen und Lebensmittel mit zusätzlichen künstlichen Süßstoffe lieber im Regal liegen lassen, denn diese Zusatzstoffe sind für den Körper pures Gift.

Sollten Sie jedoch aus gesundheitlichen Gründen zusätzliche Süßstoffe benötigen, so wählen Sie Stevia, denn dies ist ein natürliches Kraut, welches den Blutzucker regulieren kann.

Sobald Sie bemerken, dass die Zysten schrumpfen, sollten sie nur noch Stevia verwenden. Wenn die Zysten verschwunden sind, sollten Sie natürlichen Zucker, beispielsweise Bio Agavendicksaft, rohen Bio Honig oder rohen Bio Zuckerrohr verwenden.

Denken Sie immer daran, dass die Wissenschaft nicht besser ist als die Natur. Natürliche Süßstoffe sind immer besser, als die künstlich hergestellten Süßstoffe.

Beseitigen Sie außerdem Milchprodukte und Fleisch. Vor allem Frauen mit Eierstockzysten sollten auf Milch und Milchprodukte verzichten da diese mit Pestiziden und künstlichen Hormonen beladen sind.

Die Milchbauern spritzen den Kühen verschiedene Hormone, damit die Kühe schneller wachsen. Selbst die Kälber erhalten oftmals Hormone.

Beim Fleisch verhält es sich ähnlich, denn das Fleisch, was man heute kaufen kann ist oftmals mit Hormonen und Antibiotika behaftet. Wenn Sie jedoch nicht auf Fleisch verzichten wollen, so sollten Sie darauf achten, dass lediglich fünf Prozent der gesamten Ernährung mit Fleisch gefüllt ist.

Beim Einkauf Ihrer Lebensmittel achten Sie auf Qualität. Diese finden Sie vor allem bei Biobetrieben. Diese Betreiber dürfen keine Hormone, Antibiotika oder zusätzliche Mittel benutzen. Sollten Sie Fleisch verzehren, so verwenden Sie gleichzeitig die Progesteron Creme.

Sicherlich fragen Sie sich jetzt, ob Sie Lebensmittel kaufen dürfen, auf denen beispielsweise fettarm und fettfrei aufgedruckt ist. Man geht davon aus, dass dies ja gesund ist oder?

Falsch! Verarbeitete Lebensmittel in Kisten und Dosen sind nicht gesund, da man in ihnen immer Zusatzstoffe findet. Versuchen Sie aus diesem Grund immer frische Lebensmittel zu kaufen und alle verarbeiteten Lebensmittel zu vermeiden.

Ausbalancierendes Gemüse

Den Begriff sekundäre Pflanzenstoffe haben Sie sicherlich schon einmal gehört. Doch was steckt dahinter? Sekundäre Pflanzenstoffe sind Verbindungen in Pflanzen, die viele gesundheitsfördernde Auswirkungen auf den Körper haben. Phytoestrogenes ist eine Teilmenge von sekundären Pflanzenstoffe, die eine ähnliche Aktivität wie Östrogenen produziert.

Phytoestrogenes findet man beispielsweise in Sojabohnen, diese zählen als stärkster Lieferant. Versuchen Sie täglich viel frisches und rohes Bio Gemüse zu essen.

In der Woche können Sie außerdem Soja Milch oder andere Soja Produkte zu sich nehmen. Bitte lassen Sie vorher feststellen, ob eine Allergie auf Soja Produkte bei Ihnen vorliegt. Sollte dies der Fall sein können Sie auch Tofu, Tempeh und Miso probieren. Soja Produkte sollten mindestens dreimal pro Woche eingenommen werden.

In einem zusätzlichen Ratgeber wird auf diesen Bereich der Diät nochmals genauer eingegangen. Nehmen Sie diese als Pflichtlektüre, wenn Sie ihre Gesundheit vollständig wiederherstellen möchten.

Kapitel 5

Wie wirken sich Übungen auf Eierstockzysten aus?

Was Übungen bei hormonellen Ungleichgewicht bewirken können

Es ist noch gar nicht allzu lange her, da haben die Menschen Tag für Tag harte körperliche Arbeit ausführen müssen. Heutzutage ist das Auto oder die anderen Verkehrsmittel ein ständiger Begleiter der Menschen, egal ob diese einkaufen oder zur Arbeit müssen.

Dabei ist es für den Körper ganz wichtig mit kleinen Übungen den Sauerstoffgehalt im Blut und das Herz Kreislaufsystem zu stärken, dies gilt ebenfalls für das Lymphsystem. Für das Lymphsystem ist eine tiefe Atmung sehr wichtig, damit angesammelter Abfall besser abtransportiert werden kann.

Unser Herz funktioniert wie eine Pumpe. Wenn also nicht ausreichend Sauerstoff im Blut vorhanden ist, kann das Herz nicht richtig arbeiten.

Regelmäßige Übungen und Sport reduzieren das Risiko der meisten Krankheiten, beispielsweise Herzkrankheiten und Krebs. Wenn Sie noch nicht trainieren sollten, so ist es an der Zeit mit kleinen und leichten Übungen zu beginnen.

Jetzt denken Sie sicherlich an Sportarten wie Joggen, Ausdauerlauf oder stundenlanges Fahrrad fahren. Dabei reicht es schon aus, täglich einen Spaziergang zu machen.

Gehen sie beispielsweise in den Wald und kombinieren Sie ihren Spaziergang mit leichten Stretchübungen. Wenn es Ihnen möglich ist, kombinieren Sie ein Herz Kreislauftraining mit einem Krafttraining und einem Stretching.

Dies verbrennt nicht nur Kalorien, sondern stärkt die Muskeln und die Knochen. Das Stretching ist besonders wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.

Haben Sie schon einmal gesehen, wie wohl sich eine Katze fühlt, wenn diese sich ausgiebig strecken tut? So sollen auch Sie sich fühlen. Aber übertreiben Sie es nicht gleich am Anfang, denn ein zu hartes Training wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus. Das würde bedeuten, dass der Körper übersäuert.

Sollten Sie ihr Sportprogramm nach Ihrer Arbeit durchführen wollen, so ist es wichtig, dass Sie sich nicht zu sehr belasten, denn dies kann sich negativ auf den gesamten Körper auswirken, beispielsweise auf die Fruchtbarkeit der Frauen.

Sie müssen in Ihrem Alltag eine Balance finden. Nach einem stressigen Tag kann eine moderate Bewegung sehr beruhigend wirken.

Was also können Sie nach einem harten Arbeitstag tun? Ziehen Sie sich bequeme Schuhe an und gehen Sie raus in die Natur. Es geht nicht darum einen Marathon zu laufen, sondern den Kopf frei zu bekommen und gleichzeitig dem Körper etwas Gutes zu tun.

Achten Sie bei einem Spaziergang auf Ihren Körper, beispielsweise wird Ihr Herz ganz anders schlagen. Haben Sie keine Angst, wenn Ihr Herz mal etwas schneller schlägt.

Beginnen Sie beispielsweise mit einem zehn Minuten Spaziergang und erhöhen Sie täglich die Zeit und das Tempo. Versuchen Sie pro Woche mindestens fünf Wanderungen durchzuführen.

Sie werden schnell merken, dass Ihre Kondition steigt und aus dem Spaziergang eine Runde Walking werden kann.

Wenn Sie eher nicht der Typ für Spaziergänge sind, so versuchen Sie es doch einmal mit Sprüngen auf einem Trampolin. Ein sanftes Springen stimuliert das lymphatische System.

Dies löst Endorphine und andere vorteilhafte Hormone aus. Jedes Training sollte vorteilhafte Hormone auslösen, denn dies ist für jede einzelne Zelle im Körper sehr wichtig.

Diese Springen auf dem Trampolin entwickelt sich immer mehr zum Trendsport. Dies wird auch Rebounding genannt. Rebounding stimuliert die Muskeln, die Muskelkraft, die Flexibilität des Körpers und verbessert den Sauerstoffgehalt im Blut. Weiterhin können Giftstoffe durch die verbesserte Durchblutung freigesetzt werden.

Müssen Sie deshalb jetzt gleich in ein Fitnessstudio? Nein! Holen Sie sich ein Trampolin für Zuhause und stellen Sie es beispielsweise vor den Fernseher. Trainieren Sie etwa 5 bis 10 Minuten pro Tag und Sie werden innerhalb von kürzester Zeit die ersten Veränderungen spüren.

Eine weitere Möglichkeit den Körper zu trainieren ist das Krafttraining. Dies hat folgende Vorteile:

- ❖ Krafttraining setzt Hormone, die Anti-Aging Vorteile haben frei
- ❖ Festigkeitssteigerung führt zu mehr Energie und Vitalität
- ❖ Das Risiko für Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes, Brustkrebs und Schlaganfall wird drastisch verringert
- ❖ Überschüssige Stresshormone werden beseitigt
- ❖ Immunität gegen Infektionskrankheiten wird gestärkt
- ❖ Bessere Schlafqualität
- ❖ Besseres Sexleben

- ❖ Endorphine werden freigesetzt und wirken als Schmerzmittel und Stimmungsaufheller
- ❖ Sport ist ein natürlicher Appetitzügler, so das Heißhunger vermieden werden kann
- ❖ Menstruationsbeschwerden und PMS können vermieden werden

Wenn Sie sich an diese Richtlinien halten können, so können Sie erwarten, dass einige Kilos verschwinden werden.

Überschüssiges Körperfett ist die Quelle für überschüssiges Östrogen. Wenn also Frauen weniger Körperfett haben, so kann auch nach vielen Jahren ein Gleichgewicht der Hormone wieder hergestellt werden.

Kapitel 6

Wie Umweltgifte Einfluss auf Eierstockzysten haben

Xenohormone

Xenohormone sind Substanzen, die in der Umwelt nicht natürlich sind. Dies sind künstliche Chemikalien, die jedoch eine hormonelle Wirkung auf uns Menschen haben. Leider ist es in der heutigen Zeit praktisch unmöglich diese Stoffe in unseren Alltag zu vermeiden. Umfangreiche Untersuchungen haben klare Belege bringen können, dass Xenohormone als Ursache für Hormonstörungen beim Menschen in Frage kommen. Eine der häufigsten Quellen von Xenohormonen sind:

- ❖ Lösungsmittel und Klebstoffe
- ❖ Petrochemische abgeleitet Pestizide, Herbizide und Fungizide, welche auf nicht Bio Produkten und künstlich verarbeiteten Produkten zu finden sind
- ❖ Autoabgase
- ❖ Emulgatoren in Seifen und Kosmetika
- ❖ Industrieabfälle, wie polychlorierte Biphenyle (PCB) und Dioxine
- ❖ Fleisch von Vieh, welche mit Östrogenen Zusatzstoffen gemästet sind

Verbannen sie Lösungsmittel aus ihrem Leben

Die häufigste Quelle von Xenohormonen ist die Klasse von Chemikalien, die sogenannten Lösungsmittel.

Die Struktur dieser Chemikalien macht es einfach in den Körper über die Haut zu gelangen. Diese Stoffe können bis ins Gehirn gelangen.

In vielen Produkten, beispielsweise im Leim, in Farbe oder in Tüchern für den Trockner findet man diese Stoffe.

Eine weitere häufige Quelle ist der Nagellack und der Nagellackentferner. Diese Lösungsmittel können Depressionen, Reizbarkeit, Müdigkeit, Angst und Unfähigkeit verursachen.

Es kann außerdem zum Verlust des Kurzzeitgedächtnisses, Hirnschwellungen, Kopfschmerzen und Sauerstoffmangel kommen.

Die Folgen wären Hirnschäden. Die Lösungsmittel können sich während einer Schwangerschaft negativ auf den entwickelnden Fötus auswirken.

Alle Xenohormone sind giftig und sollten dringend vermieden werden. Dies gilt nicht nur für Frauen, die unter Eierstockzysten leiden.

Bereits in kleinen Dosen wirken diese Xenohormone. Der traurige Aspekt ist, dass die Regierung und die Konzerne die Verwendung dieser Chemikalien nicht reduzieren wollen.

Diese Chemikalien sind nicht biologisch abbaubar und werden weiterhin unsere Umwelt erreichen und somit auch uns Menschen.

Leider sind nicht nur wir Menschen die Leidtragenden, sondern auch alle anderen Lebewesen.

Es ist besonders schädlich für die Eierstöcke der Frau, denn die chronische Exposition beschädigt Follikel und reduziert die Produktion von Progesteron, was zu Fruchtbarkeitsstörungen, Krebs und vielen anderen gesundheitlichen Problemen führen kann.

Man spricht bereits von einer Epidemie durch Xenohormone, da es weltweit zu überschüssigen Östrogenen im Körper von Menschen kommt. Diese Einflüsse zeigen sich wie folgt:

- ❖ Einige aktivieren Östrogen Rezeptoren
- ❖ Einige schaffen zusätzliche Östrogen Rezeptoren
- ❖ Andere hemmen die Funktion der Leber und scheiden Östrogen aus
- ❖ Östrogen Rezeptoren werden belegt und hemmen deren Aktion

In den Industrieländern findet man Frauen die unter einen erhöhten Östrogenspiegel und einem Progesteron-Mangel leiden.

Dies wird durch Xenohormone verursacht, was ein wichtiger, aber nicht erkannter Faktor bei der aktuellen Epidemie des Hormonungleichgewichtes ist. Xenohormone beschädigen die Eierstöcke, welche die Hauptquelle für das Progesteron bei Frauen ist.

Ein Mangel an Progesteron verursacht viele Probleme, beispielsweise Fehlgeburten, Gewebeschwülste in der Brust, ein erhöhtes Fettdepots an den Hüften und Oberschenkeln, sowie ein erhöhtes Risiko für Eierstockzysten und Tumore.

Es macht mich traurig zu sagen, dass die jüngere Generation feststellen wird, wie reproduktiv die Xenohormone sich auf die Gebärmutter auswirken können.

Die Menschen müssen wissen, dass diese Chemikalien ein ernsthaftes Problem für die Gesundheit darstellen.

Hier sind einige Techniken, die der Verringerung der toxischen Substanzen darstellen:

- ❖ In erster Linie ist es wichtig, nie wieder Pestizide für Unkraut, Rasen und im Garten zu verwenden. Dies gilt auch für Sprays Zuhause oder für die Tiere. Dies gilt auch für Insektenspray.
- ❖ Versuchen Sie den Verzehr von chemisch behandelten Lebensmitteln zu verringern oder gar zu vermeiden. Greifen Sie lieber zu Bio Produkten. Vielleicht haben Sie einen Garten, wo Sie Obst und Gemüse selbst anbauen können oder einen Bauern in ihrer Nähe, bei dem Sie Ihre Lebensmittel täglich frisch kaufen können.
- ❖ Versuchen Sie auf Lösungsmittel, Kunststoffe aus Kosmetika, Waschmittel und Seifen zu verzichten. Vor allem wenn Sie schwanger sind, sollten Sie auf Emulgatoren verzichten.
- ❖ Erhitzen Sie Lebensmittel niemals in Kunststoffverpackungen
- ❖ Verwenden Sie keine Lufterfrischer, Weichspüler oder duftende Waschpulver
- ❖ Natürlich ist es im Alltag nicht immer einfach auf all dies verzichten, beispielsweise bei der Pflege von Fußböden oder der Renovierung der Wohnung.
- ❖ Vermeiden Sie synthetische Sexualhormone
- ❖ Reinigen Sie Ihren Körper regelmäßig dies gilt auch für die Giftstoffe in Ihrem Körper

Es scheint in der heutigen Gesellschaft fast so zu sein, dass man nicht immer auf chemische Substanzen verzichten kann. Achten Sie bei ihren Einkäufen ab heute auf zusätzliche Stoffe in den Lebensmitteln.

Wählen Sie lieber den kleinen Bauernhof in der Nähe anstatt den sonst so beliebten Supermarkt. Achten Sie auf eine geringe Menge an Inhaltsstoffen und ihr Körper und auch die Umwelt wird es Ihnen danken.

Kapitel 7

Ein vergiftetes System und wie es sich auf die Eierstockzysten auswirkt!

Die Ursache von Eierstockzysten

Im letzten Kapitel unterhielten wir uns über die vielen Giftstoffe die in der Umwelt zu finden sind und sich auf Ihren Hormonhaushalt auswirken können. Jeden Tag werden wir mit Giftstoffen bombardiert, beispielsweise durch Umweltverschmutzung, Medikamente, Stress oder chemisch verarbeiteten Lebensmitteln.

Vor allem unsere heutigen Lebensmittel sind mit Konservierungsmittel, Farben und Chemikalien belastet. Somit gelangen giftige Stoffe in unsern Körper. In unserem Essen findet man Rückstände von Düngemitteln, Schmutzwasser und verschmutzter Luft.

Es ist daher keine Überraschung, dass wir Menschen in der heutigen Zeit unter toxischen Überlastung leiden. Viele auch Menschen ist dies jedoch nur unbewusst, andere hingegen machen sich durch Medienberichte viele Sorgen und fühlen sich hoffnungslos und hilflos.

Ich möchte Ihnen einen Weg zeigen, bei dem Sie eine große Menge der Giftstoffe beseitigen können, die Sie über all die Jahre angesammelt haben. Ihr Körper ist von Natur aus gut ausgestattet, mit Systemen, die eine tägliche Säuberung zulassen. Sei es durch den Stuhlgang, Wasserlassen und durch das Schwitzen.

Gerade wenn Sie eine Erkältung oder Grippe haben, so denken Sie vielleicht dass Sie krank sind, ihre Körper aber entsorgt eine sehr große Menge von Giftstoffen aus Ihrem Körper.

Ihr Körper war nie dafür ausgelegt solch eine hohe Menge an Giftstoffen zu verarbeiten und ist aus diesem Grund sehr schnell überfordert und es kann zu erheblichen gesundheitlichen Problemen kommen. Zur Verhinderung von Todesfällen entdeckte der Körper, dass man die Toxine in Fett speichern kann.

Dies zu den Körper viel einfacher, als die Giftstoffe vollständig zu eliminieren. Ich möchte erwähnen, dass ein überforderter Körper die Giftstoffe immer im Fett abspeichern wird. Ein gesunder Körper ist in der Lage die Giftstoffe zu eliminieren.

Durch die Speicherung der Giftstoffe und Fett ist es dem Körper möglich diese von lebenswichtigen Organen fernzuhalten.

Man kann also sagen, dass die Giftstoffe der wahre Grund von Fettleibigkeit ist. Das Fett rettet also ihrem Leben, da es die Giftstoffe abschirmt.

Wie Sie vielleicht erraten haben, kann dieser Prozess nur solange funktionieren, bis andere Komplikationen durch die Fettleibigkeit auftreten.

Ihr Körper weiß, dass die Speicherung von Fett auf Dauer nicht ohne Folgen bleiben kann. Täglich arbeitet Ihr Körper daran, schädliches Fett zu beseitigen. Bei diesem Prozess wird viel Östrogen freigesetzt und es wirkt wie eine Chemikalie, was die Eierstockzysten weiter verschlimmern kann.

Wenn Sie also übergewichtig sind, müssen Sie dringend Ihr Gewicht reduzieren, damit es wieder zu einem Gleichgewicht Ihres Hormonhaushaltes kommen kann.

Folgen Sie einfach den empfohlenen Ernährungsvorschlägen, damit Ihr Gewicht sich normalisieren kann und die abgelagerten Giftstoffe erfolgreich eliminiert werden können.

Arten der Reinigung

Leberreinigung

Von allen Reinigungen, ist die Leberreinigung ein sehr wichtiger Prozess, da dies in hohem Maße für die Heilung der Eierstockzysten beiträgt.

Das weibliche Fortpflanzungssystem hängt weitgehend von der Funktion der Leber ab. Überschüssiges Östrogen wird von der Leber verarbeitet. Ist die Funktion der Leber beeinträchtigt, kann diese die Östrogene nicht richtig verarbeiten und es entsteht ein erhöhtes Risiko für Eierstockzysten.

Die Leber wird in unserem Körper ganz schön in Anspruch genommen. Eine zusätzliche Belastung entsteht durch den Abbau von dem wichtigen Antioxidant Glutathion, was die Leber stark schädigen kann. Diese findet man vor allem in verschreibungspflichtigen, aber auch in frei verkäuflichen Medikamenten, beispielsweise in Paracetamol.

Viele Menschen glauben, dass Gallensteine nur in der Gallenblase gefunden werden können. Dies ist jedoch ein großer Irrtum. Gallensteine können sich auch in der Leber bilden.

Sollte dies der Fall sein kommt es zu erheblichen Folgen. Die Zufuhr von Nährstoffen zu den Zellen der Fortpflanzungsorgane ist nicht mehr vollständig gegeben.

Sollten Gallensteine in der Leber vorhanden sein kommt es zu einer starken Beeinträchtigung des Nährstoff- und Hormonhaushaltes. Somit werden lebenswichtige Funktionen des Körpers beeinträchtigt, was erhebliche Folgen haben kann.

Im medizinischen spricht man von einem Stau der Leber. Dieser Stau gehört bereits zu einem führenden Gesundheitsproblem.

Leider ist die heutige Schulmedizin in diesem Bereich noch nicht so gut ausgebildet und es gibt noch keinen sicheren Weg einen solchen Stau frühzeitig zu erkennen. Leberschädigungen und Überlastungen können meist erst nach vielen Jahren entdeckt werden.

Die ganz normalen Standardtests in den Kliniken reichen nicht aus, um Gallensteine in der Leber zu diagnostizieren. Vielen Ärzten ist es noch nicht einmal bekannt, dass Gallensteine auch in der Leber vorkommen können.

Nur einige der bekanntesten Forschungsinstitute können dies in einer anschaulichen Literatur belegen. Wenn man also Gallensteine in der Leber entdeckt und diese entfernen lässt, kann man seine Gesundheit wiederherstellen und dies wird sich dauerhaft auf die Vitalität und die Gesundheit Ihres Körpers auswirken.

Vielen Menschen in der Welt ist noch nicht einmal bewusst, dass eventuell kleine Steine ein Grund sein könnten, warum sie krank sind. In meinem Buch AlkaCleanse beschreibe ich eine Ernährung, mit der man Gallensteine schonend und dennoch effektiv entfernen kann.

Wenn alle Gallensteine aus der Leber entfernt sind, erhält man durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise einen

gesünderen Körper. Dies wird sich auch auf das Gewebe der Organe auswirken, so dass Sie widerstandsfähiger gegen Infektionen und Erkrankungen werden können.

Auch Zysten, Fasergewebe und Tumore können so eliminiert werden, so dass auch Ihre sexuelle Funktionen wiederhergestellt werden können.

Darmreinigung

Natürlich ist es nicht immer angenehm über eine innere Reinigung des Darms zu sprechen, aber für unseren Körper ist dies sehr wichtig. Die Tatsache ist, wenn ein schmutziger Darm vorliegt, können sich Giftstoffe sehr wohl fühlen.

Selbst eine noch so gesunde Ernährung ist bei einem verschmutzten Darm nicht mehr gesund, vor allem wenn Ihre Ernährung nicht organisch ist. Leider sind dies Faktoren, die es unwahrscheinlich machen, dass der Körper weiterhin effizient funktioniert.

Es ist daher sehr wichtig, den Abbau von Abfall und Giftstoffen aus dem Darm zu ermöglichen. Eine innere Reinigung umfasst die Säuberung der Abfälle aus den Wänden des Dickdarms, sowie die Absorbierung von Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren.

Dem Körper wird genau das zugeführt, was er benötigt.

Wer unter schmerzhaften Verdauungsstörungen, Hautproblemen und Mangel an Energie leidet, sollte sich dringend einer Innenreinigung unterziehen, denn all dies sind Symptome für eine innerliche Verschmutzung. In der heutigen Zeit gibt es viele tolle Dinge unser Äußeres zu reinigen, schön aussehen zu lassen und zu verändern.

Wir geben vielleicht Unmengen an Geld dafür aus und vergessen dabei, dass eine Darmreinigung uns besser fühlen lässt. Und fühlen wir uns innerlich wohl und frei, so wird dies auch nach außen sichtbar.

Wie sagt ein Sprichwort so schön: „...die innere Schönheit...“

In meinem Buch AlkaCleanse gehe ich nochmal intensiver auf das Thema Darmreinigung ein.

Zusätzliche Reinigung

Alle Organe und Systeme in unserem Körper arbeiten täglich auf Hochtouren.

Schadstoffe und Abfälle werden dabei täglich produziert, egal ob in der Lunge, der Haut und der Nieren. All diese Ausscheidungen müssen beispielsweise durch Körperausscheidungen abtransportiert werden. Ihr Körper wird dies völlig automatisch tun.

Komplette Körperreinigung

Die Haut ist unser größtes Organ unseres Körpers. Dies ist vor allem für die Entgiftung sehr wichtig.

Eine der besten Möglichkeiten den Körper von Giftstoffen zu befreien ist ein sogenanntes Basenbad. Dies trägt dazu bei, dass der Körper die ausgeschiedenen Giftstoffe beseitigt, denn diese können zu einer Vielzahl von Erkrankungen führen.

Mit Hilfe eines Basenbades erreichen Sie nicht nur die Entfernung aller Giftstoffe, sondern erhalten lebenswichtige Mineralien, was zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beiträgt. Die Vorteile sind unter anderem:

- ❖ Entgiftung von Schwermetallen, wie Quecksilber, Blei, Cadmium, Aluminium
- ❖ Entgiftet Arsen, Formaldehyd, Pestizide, Industriechemikalien und Benzin
- ❖ Entgiftet Alkohol, Nikotin und Drogen
- ❖ Alkalisiert den Körper und sorgt für die Zufuhr von lebenswichtigen Mineralien
- ❖ Reinigt den Körper auf zellulärer Ebene
- ❖ Entlastet Druck
- ❖ Lässt sauerstoffhaltiges Blut in den Zellen entstehen

Genießen Sie ein Basenbad ruhig 3 mal pro Woche.

Natürlich habe ich Verständnis dafür, dass dies in einem hektischen Alltag nicht so einfach ist, aber Sie werden dies brauchen, damit die Giftstoffe und Säuren aus den Körperfettzellen entfernt und über das lymphatische System abgetragen werden können.

Ich empfehle Ihnen hier keine kalte Dusche, denn damit würden Sie Ihren Körper nur überlasten. Gehen Sie es langsam an und steigern Sie sich Schritt für Schritt. Der ideale Weg ist mit 10 Minuten zu beginnen. Steigern Sie sich auf 30 Minuten. Wenn Sie chronisch krank sind, so rate ich Ihnen zu den Fußbädern.

Es gibt verschiedene Bäder, die ich Ihnen hier gern empfehlen möchte. Starten Sie mit der Entfernung von sauren Abfällen aus Ihrem Körper. Manche Menschen fühlen sich nach der ersten Behandlung gestärkt und wieder andere ein wenig erschöpft.

Lesen Sie aber bitte unbedingt vor der ersten Anwendung meine Hinweise zu den Bädern! Bitte beachten Sie, dass es sich bei Wasserstoffperoxid um das Wasserstoffperoxid auf Lebensmittelbasis handelt!!!

AlkaCleanse Vollbad

Variante 1

Zutaten:

- a) 2 bis 3 Tassen
Magnesiumsulfat (auch
Bittersalz genannt) – dies
entspricht etwa 907
Gramm
- b) 1 bis 2 Tassen
Natriumbikarbonat
(Backpulver) – dies
entspricht etwa 450
Gramm
- c) Wasserstoffperoxid (H₂O₂)
1 Liter 3 % ige Lösung oder
1,5g von 35% iger Lösung

*****Sicherheitshinweise
beachten!!!*****

Anleitung:

Lassen Sie ein heißes Bad in die Wanne und fügen Sie alle Zutaten, außer das H₂O₂ hinzu. Erst am Ende geben Sie das H₂O₂ hinzu. Wirbeln Sie das Wasser gut durch, so dass Sie ins Schwitzen geraten.

Versuchen Sie unter Wasser zu bleiben und genießen Sie das Bad für etwa 10 bis 30 Minuten. Achten Sie darauf, dass kein Wasser in Ihre Augen kommt.

Danach duschen Sie sich so kalt wie möglich ab, bis Ihr Körper abgekühlt ist.

Variante 2	<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none">a.) 2 bis 3 Tassen Magnesiumsulfat (Bittersalz)b.) 1 bis 2 Esslöffel Calciumhydroxid- Pulver (dies verdünnen sie mit einem Liter Wasser, bevor Sie es dem Badewasser zugeben) Achten Sie darauf, dass das Pulver vollständig aufgelöst ist. <p>***Sicherheitshinweise beachten!!!***</p> <p>Anleitung: Lassen Sie ein heißes Bad in die Wanne und fügen Sie alle Zutaten zu. Auch hier wieder gut durch rühren, so dass man davon schon ins Schwitzen gerät. Danach etwa 10 bis 30 Minuten im Wasser bleiben und darauf achten, dass nichts in die Augen kommt.</p> <p>Zum Schluss so kalt wie möglich mindestens eine Minute lang abduschen.</p> <p>Ich empfehle diese Mischung jedoch nicht für chronisch kranke Menschen, da die Wirkung sehr stark ist und man</p>

	sich dadurch sehr geschwächt fühlen kann.
Variante 3	<p>Zutaten:</p> <p>a.) 2 bis 3 Tassen Magnesiumsulfat (Bittersalz)</p> <p>b.) 2 Tassen Apfelessig</p> <p>***Sicherheitshinweise beachten!!!***</p> <p>Anleitung:</p> <p>Lassen Sie ein heißes Bad ein und fügen Sie alle Zutaten hinzu. Das Wasser gut durch rühren, so dass man ordentlich ins Schwitzen gerät.</p> <p>Versuchen Sie etwa 10 bis 30 Minuten im Wasser zu bleiben, aber achten Sie auch hier auf Ihre Augen.</p> <p>Dieses Bad ist ideal für all diejenigen, die unter Hautproblemen wie Neurodermitis oder starker Akne leiden. Auch für Menschen, die unter trockener und juckender Haut leiden müssen. Es hilft auch gegen Ödeme und Schwellungen.</p> <p>Weiterhin profitieren Menschen, die einen zu hohen Natriumgehalt im Körper haben.</p>

	Nach dem Bad auch wieder so kalt wie möglich mindestens eine Minute lang duschen.
--	---

Optional

- a.) Wenn Sie eine Massagebürste besitzen, so wenden Sie diese am gesamten Körper vor dem Bad an – dies stimuliert das lymphatische System und erleichtert den Abtransport der Giftstoffe.
- b.) Sie können etwas Oregano – Öl, Cayennepfeffer oder Ingwerpulver dem Badewasser zugeben. Dies wird Sie ordentlich ins Schwitzen bringen.
- c.) Sie können Ihren Körper vor und nach dem Bad mit 3% igen Wasserstoffperoxid einsprühen, ABER NICHT DIE AUGEN TREFFEN!!! – dies wird dem Körper helfen die Giftstoffe zu beseitigen.
- d.) Wenn Sie wirklich mutig sind und es sich zutrauen, können Sie Ihre Poren mit 50mg Niacin B3 (Sie müssen die flächenbündig bekommen) öffnen. Nehmen Sie diese auf nüchternen Magen etwa 10 Minuten bevor Sie in die Wanne gehen. Ihr Körper wird sich rot verfärben und Ihre Haut wird sich sehr stachelig anfühlen. Dies sollte etwa 30 bis 60 Minuten so sein. Sie werden bei dieser Methode sehr schwitzen, aber die Poren sind weit offen und die Giftstoffe können schneller entfernt werden.
HINWEIS: Diese Methode sollten Sie nicht regelmäßig anwenden. Allerhöchstens alle 2 Monate!!!

Allgemeine Gesundheitshinweise:

- ❖ Stellen Sie sicher, dass Sie gut gefiltertes Wasser verwenden. Sie können zur Sicherheit einen Wasserfilter kaufen, den man direkt an den Wasserhahn anbringen kann.
- ❖ Gönnen Sie sich während des Bades beispielsweise einen Kräuter Tee oder Wasser. Sie können auch gern einen Tee aus Ingwer, Pfefferminze, Holunder, Zitrone oder Löwenzahn herstellen.
- ❖ Wenn Sie krank sind oder sich schwach fühlen, bitten Sie eine Begleitperson um Hilfe. Baden Sie in diesem Fall niemals allein. Sie können bei Krankheit oder Schwäche die Badedauer auch auf 10 Minuten reduzieren. Alternativ können Sie Fußbäder anwenden.
- ❖ Das Wasserstoffperoxid liefert den zusätzlichen Sauerstoff, welches Ihr Körper für die elektrischen Ladungen braucht.
- ❖ Backpulver bietet zusätzlich Natrium im Wasser und kann überschüssige Säuren im Wasser neutralisieren, die das Bittersalz dem Körper entzieht. Somit kann der Körper viel schneller heilen.
- ❖ Diese Entgiftungsbäder bewirken, dass der Körper durch das Schwitzen die Giftstoffe durch die Poren entfernen kann. Versuchen Sie eine konstante Hitze während der Badedauer zu halten, denn die Wärme des Wassers bewirkt, dass die sauren Stickstoffisotope aus dem Körper gezogen werden können.
- ❖ Nach diesen Bädern können Sie sich schwach und erschöpft fühlen. Das ist völlig normal, denn das lymphatische System arbeitet auf Hochtouren, um die Fette, Säuren und Giftstoffe abzugeben.
- ❖ Die kalte Dusche nach dem Bad ist besonders wichtig, da nun keine weiteren Säuren freigesetzt werden können. Zu viele Säuren können das lymphatische System völlig überlasten.

- ❖ Der Körper wird sich nach einer Ruhepause wieder vollständig erholen.
- ❖ Sie können diese Bäder so oft wie Sie möchten wiederholen.
- ❖ Bei dem ersten Bad sollten Sie es langsam angehen und vorsichtig sein. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.
- ❖ Vergessen Sie bitte niemals die kalte Dusche am Ende jedes Bades!!!
- ❖ Sollten Sie sich nach einer Ruhepause nicht wohl fühlen (Grippeähnliche Symptome) dann geben Sie einen Esslöffel Backpulver und 240 ml Wasser und trinken Sie diese Mischung über einen Zeitraum von 30 Minuten. Dies kann helfen ein Ungleichgewicht zu korrigieren, denn oftmals liegt ein Ungleichgewicht zwischen Natrium und Kalium vor. Auch überschüssige Säuren werden neutralisiert. So wird Backpulver zu Ihrer inneren Gesundheit beitragen.

***** Achtung !!! Sicherheitshinweise bitte unbedingt lesen!!!*****

Calciumhydroxid ist in konzentrierter Pulverform vor allem für die Haut, die Augen und die Atemwege reizend. Weiterhin ist es ätzend und kann zu Verbrennungen führen. Sollten Sie Calciumhydroxid verwenden, so verdünnen Sie dieses sehr stark mit Wasser, bevor Sie es benutzen.

Bitte schützen Sie Ihre Augen durch tragen einer Schutzbrille und Ihre Haut durch Handschuhe. Versuchen Sie das Pulver nicht einzuatmen.

Dieses Pulver ist nicht kompatibel mit anderen starken Säuren. Verwenden Sie nur geringe Mengen!

Man kann die Dosierung nicht verallgemeinern, denn die richtige Dosierung richtet sich vor allem nach einem selbst. Jeder Mensch ist einzigartig und reagiert völlig unterschiedlich auf gewisse Stoffe. Daher sollten Sie immer ganz langsam anfangen und sich immer weiter steigern. Achten Sie dabei immer auf Ihren Körper.

Mein Vorschlag wäre, dass Sie die Lösung im Freien herstellen. Das Pulver ist sehr fein und fühlt sich flauschig an. Wenn Sie dies in der Wohnung benutzen, kann es sehr schnell dazu kommen, dass winzige Mengen auf dem Boden landen und evt. Ihre Familie in Gefahr bringt.

Sicherlich werden auch Sie bei dem Wasserstoffperoxid mit der 3% igen Lösung beginnen. Dies ist auch wirklich völlig in Ordnung. Wenn Sie später mehr Übung darin haben, können Sie gern zu dem 35% igen wechseln. Achten Sie hier jedoch immer auf die richtige Verdünnung.

Bewahren Sie niemals das 35% ige Wasserstoffperoxid in einem Glas auf. Es kommt in einen Kunststoffbehälter. H₂O₂ enthält keine Stabilisatoren und mit der Zeit würde es in einem Glasbehälter zu einem zu hohen Druck kommen und dieses Behältnis kann platzen.

Wasserstoffperoxid darf niemals in die Augen gelangen.

Bereits kleine Spritzer reichen aus, um eine Gewebeerstörung zu bekommen. Sollten Sie dennoch etwas in die Augen bekommen, so waschen Sie diese sofort mit klarem Wasser gründlich aus. Ihre Augen brauchen mindestens 15 Minuten, bis diese sich wieder leicht öffnen lassen. Verständigen Sie sofort einen Arzt. Sollten Sie versehentlich Wasserstoffperoxid verschlucken, so lösen Sie auf gar keinen Fall ein Erbrechen aus. Es muss sofort ein Arzt verständigt werden. Bitte gehen Sie niemals ein Risiko ein.

Halten Sie sich stets an alle Angaben und führen Sie keinerlei Experimente durch. Bewahren Sie die Produkte immer außer der Reichweite von Kindern und Haustieren auf. Menschen, die bereits mit diesen Varianten Erfahrungen sammeln konnten, bestimmen den Säurewert über den Urin und beginnen die Vollbäder erst, wenn der Säurewert bei 6,5 liegt. Alle darunter liegenden Werte sollte man mit Fußbädern behandeln.

Fußbäder

Testen Sie also Ihren pH-Wert. Wenn dieser über 6,5 liegt sollten Sie alles dafür tun, um diesen zu senken. Beginnen Sie mit Fußbädern.

Für alle Fußbäder gilt, dass Sie das Wasser immer nur so heiß machen, wie Sie es aushalten können. Am besten Sie haben während des Fußbades immer einen Wasserkocher an Ihrer Seite stehen, um gegebenenfalls heißes Wasser auffüllen zu können.

Sie können sich auch gern eine zweite Schüssel mit Eiswürfel füllen und so erst einige Minuten das heiße Wasser genießen und danach für eine Minute in das kalte Wasser. Dies wiederholen Sie einfach mehrmals.

Nehmen Sie sich mindestens 30 Minuten Zeit, damit Ihre Haut eingeweicht ist.

Variante 1: 4 EL Bittersalz
2 EL Backpulver
0,5 Liter 3% iges Wasserstoffperoxid oder 0,75 Gramm vom 35% igen Wasserstoffperoxid

Variante 2: 4 EL Bittersalz
1 EL Calciumhydroxidpulver (vorher unbedingt verdünnen)

Variante 3: 4 EL Bittersalz
1 Tasse Apfelessig

Bonus

Duschen

Dies ist ein sehr einfacher Weg, um den gesamten Körper von Giftstoffen zu befreien. Sie duschen vielleicht auch täglich, aber in Eile, da Sie vielleicht unter Zeitmangel und Stress stehen.

Holen Sie sich eine Sprühflasche und füllen Sie etwas 35% iges Wasserstoffperoxid auf Lebensmittelbasis hinein. Bevor Sie nun duschen oder baden gehen, besprühen Sie Ihren Körper damit. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Augen schützen.

Lassen Sie das ganze etwa 3 Minuten einwirken, danach können Sie wie gewohnt duschen gehen. **ACHTUNG!!!** Nehmen Sie niemals purer 35% iges Wasserstoffperoxid direkt für die Haut.

Nach dem Duschen können Sie Ihre Haut wieder leicht besprühen.

Nehmen Sie nun ein weißes und weiches Handtuch und trocknen Sie sich ab. Nehmen Sie keine farbigen Handtücher, da diese ausbleichen könnten.

Die Oberfläche der Haut wird durch das Wasserstoffperoxid zusätzlich Sauerstoff erhalten. Die Säuren werden dadurch neutralisiert

Kapitel 8

Wie sich Stress auf Eierstockzysten auswirken kann

In der heutigen Zeit kann man leider nur überleben, wenn man Tag für Tag sehr hart arbeitet. Wir sind immer in Bewegung und kommen nur noch selten zur Ruhe. Dabei verzichtet man schon das ein oder andere Mal auf ein gesundes Frühstück oder einem wohlverdienten Schlaf.

Man steht ständig unter Druck es jedem recht zu machen, sei es auf der Arbeit oder zu Hause. Irgendwann kommt man an einen Punkt, wo man denkt, dass einfach nichts mehr geht. Man ist völlig überfordert, doch würde dies niemals zugeben, da man sofort als verletzbar und zu weich für die Gesellschaft gilt.

In solchen Fällen entwickelt sich schnell eine chronische Stresssituation für den Körper und dies kann erhebliche Auswirkungen auf den Hormonhaushalt haben. Der Körper reagiert völlig unterschiedlich auf diese Situation. Bei Frauen ist es oftmals so, dass vielleicht eine geplante Schwangerschaft nicht funktioniert, da der Körper der Meinung ist, dass die aktuelle Situation keine Basis für eine Schwangerschaft ist.

Frauen, die ständig unter Stress stehen bekommen oftmals auch Probleme mit dem Menstruationszyklus und somit kommt es auch zu Problemen mit dem Eisprung.

Ständiger Stress führt zu einer sogenannten Dominanz von Östrogenen.

Die Folgen sind fatal, denn es kommt zu akuten Schlafstörungen und es entwickeln sich viele Ängste bei der betroffenen Frau, was auch zu Panikattacken führen kann. Es entsteht ein Kreislauf im Körper, denn durch diese Folgen verschlimmert sich das Hormonungleichgewicht immer mehr.

Zu viel Östrogen im Körper verursacht eine Überempfindlichkeit und Unruhe. Weitere Folgen sind eine psychische Verwirrung und Veränderung. Die meisten Menschen fühlen sich geistig hell wach und die Ängste werden drastisch reduziert, wenn ausreichen Progesteron produziert wird.

Das Gehirn reguliert den Hormonspiegel und kann eine gezielte Steuerung durch Hypothalamus und Hypophyse vornehmen. Doch manchmal kommt es zu einer Vermischung oder Verwechslung dieser Signale.

Vor allen an solchen Tagen steht bei uns Frauen die Welt auf dem Kopf. Wir haben schlechte Laune, sind wahnsinnig Reizbar, haben vielleicht völlig ungewöhnliche Gelüste, doch daran ist nur das Ungleichgewicht in unserem Hormonhaushalt schuld.

Daher ist es ganz wichtig zu lernen, wie man damit umgehen sollte und wie man etwas dagegen tun kann. Man muss lernen einfach einmal „NEIN“ zu sagen.

Sicherlich denken Sie jetzt, das wäre egoistisch. Aber ist das Denken an sich selbst und die eigene Gesundheit wirklich egoistisch?

Nehmen Sie sich unbedingt mehr Zeit für sich selbst und Ihre innere Balance. Sie müssen lernen sich zu entspannen, auf körperlicher, emotionaler, mentaler und psychischer Ebene. Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres eigenen Alltags und schauen Sie wo es für Sie selbst am meisten „brennt“.

Um Eierstockzysten zu heilen, ist es ganz wichtig, den Heilungsprozess durch Ruhe und Entspannung zu fördern.

Lesen Sie in meinem Anti Stress Buch verschiedene Dinge, wie Sie Ihr Stress Niveau senken kennen und damit Ihrem Körper viel Gutes tun können.



Kapitel 9

Wie Gefühle sich auf die Eierstockzysten auswirken

Man kann eigentlich sagen, dass Ihre Eierstockzysten sich eine Verbindung zu Ihrem emotionalen Zustand gebaut haben. Dies ist vor allem vor der sogenannten Menopause für Frauen ganz extrem zu spüren.

Es reicht in dieser Zeit ein emotionales Ereignis aus, um die Hormone völlig durcheinander zu bringen. Fragen Sie sich also, was in Ihrem Leben stattgefunden hat, was Sie so traumatisch beeinflusst hat, dass die Eierstockzysten entstehen und bleiben konnten.

Frauen sind besonders stark gefährdet eine Zyste zu entwickeln, sobald die Hormone nicht ausgeglichen sind und aus dem Follikel sich kein Ei bilden kann. Die Zysten können lange Zeit unbemerkt bleiben, aber auch Beschwerden und Schmerzen verursachen. Es gibt eine Reihe von Symptomen, die auf Eierstockzysten hindeuten können:

- ❖ Unregelmäßige Atmung
- ❖ Unregelmäßige Periode
- ❖ Schmerzen an der Seite des Beckens
- ❖ Schmerzen im unteren Bauch

Manchmal zeigen sich diese Symptome erst, wenn ein dramatisches Ereignis geschehen ist. Natürlich können auch Diäten emotionale Folgen haben, wenn diese nicht korrekt durchgeführt werden.

Es gibt Momente im Leben, die einfach alles durcheinander bringen, sei es in der Liebe, bei der Arbeit oder in der Familie. Man kann es sich vielleicht nicht vorstellen, aber solche Ereignisse haben sehr große Auswirkungen auf den gesamten Körper.

Sicherlich ist es nicht für jede Frau einfach mit einem großen Berg an Gefühlen und Emotionen umzugehen, doch man kann den Heilungsprozess nur unterstützen, wenn man sich mit der Situation auseinandersetzt, beispielsweise durch Vergebung oder Klärung der Situation.



Kapitel 10

Wie wirkt sich Schlaf auf die Eierstockzysten aus?

Die Bedeutung von Schlaf wird in der heutigen Gesellschaft völlig unterschätzt oder gar nicht ernst genug genommen. Sehr viele Menschen, man spricht allein in Amerika von 60 Millionen, leiden in irgendeiner Form unter Schlafstörungen.

In der Forschung ist der Schlaf des Körpers immer noch ein sehr geheimnisvoller Prozess, welcher stets immer weiter ergründet wird.

Wir wissen bereits, dass Schlaf für das Überleben der Menschen absolut notwendig ist. Der Mangel an Schlaf bei Millionen von Menschen bekommt in der Medizin eine immer größere Bedeutung.

Auch gelegentliche Schlafprobleme können den Alltag völlig durcheinander bringen, denn wer nicht genug geschlafen hat, gerät schneller in eine Stresssituation und somit wirkt dies sich wieder negativ auf den Hormonhaushalt aus. Es ist also eine Spirale, aus der man nur heraus kommt, wenn man etwas für sich selbst tut.

Idealerweise sollte man gegen 10 Uhr abends spätestens ins Bett gehen und man ist gegen 6 Uhr morgens wieder ausgeschlafen und sollte seinen Tag starten. Man sollte unbedingt auf mindestens 8 Stunden Schlaf achten.

Der Körper begibt sich in den sogenannten Heilungsprozess zwischen 23.00 Uhr und 02.00 Uhr. Dies ist die Zeit, wo Sie am tiefsten schlafen werden und dies fördert die Heilung des Körpers enorm.

Versuchen Sie einfach die folgenden Ratschläge anzunehmen, um zu einem gesünderen Schlaf zu kommen:

- ❖ **Entspannen** Sie sich, wenn Sie ins Bett gehen, denken Sie an eine Hängematte in der Sie eingewickelt in einem Kokon liegen und der Wind schaukelt Sie sanft in den Schlaf, während die Sonne Sie wärmt. Versuchen Sie es mit Visualisierung. Denken Sie an etwas, was Sie persönlich entspannt, dies kann das Meer, der Strand, die Berge oder die ruhige Natur sein. Versuchen Sie sich die Bilder gedanklich vorzustellen.
- ❖ **Magnesium** hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Es wirkt sich auf die Knochen und Zellen aus, vor allem auch auf die Arterien. Es unterstützt außerdem die Absorption von Calcium und Kalium. Über 300 Enzyme brauchen Magnesium. Das Gehirn braucht eine Sicherheitsversorgung, damit im Falle eines Abfalls der Magnesiumreserven, ausreichend Magnesium vorhanden ist. Man kann dies mit zusätzlichen Präparaten, wie Pulver oder Tabletten, gewährleisten. Nehmen Sie dies einfach vor der Nachtruhe ein.
- ❖ **Muskatnuss** sollte frisch gemahlen und warm serviert sein. Es passt hervorragend zu nicht pasteurisierter Milch und Honig. Milch ist natürlich reich an hohem Kalzium und an Tryptophan. Diese beiden Elemente können eine sehr beruhigende Wirkung auf den Körper haben.
- ❖ **Heiße Fußbäder** – In der östlichen Welt sind heiße Fußbäder ein traditionelles Heilmittel.

Man sagt, dass dadurch der Druck im Gehirn verschwindet und der Geist beruhigt wird. Versuchen Sie Ihre Füße in einem heißen Fußbad mit einer Tasse Bittersalz und einigen Tropfen Lavendelöl zu beruhigen.

- ❖ **Zehen wackeln** – Legen Sie sich auf den Rücken und wackeln Sie mit beiden Füßen 12 mal mit Ihren Zehen auf und ab. Ihr ganzer Körper wird sich dadurch entspannen. Nach der Wissenschaft der Reflexzonenmassage geht man davon aus, dass die Füße eine Art Master – Bedienfeld für den Körper sind. In der Akkupunktur werden die Füße als Meridiane – die Kanäle der Energie angesehen und dementsprechend behandelt. Die Enden der Meridiane sind in den Füßen mit einem Teil jedes Organes verbunden.
- ❖ **Magen reiben** – die beruhigt das gesamte Verdauungssystem und hilft zu einer tiefen Entspannung zu finden. Legen Sie sich dafür auf den Rücken und legen Sie Ihre Hand auf den Bauchnabel. Fangen Sie an, kleine Kreise im Uhrzeigersinn zu machen. Diese Kreise sollten langsam immer größer werden und sobald Sie die äußere Grenze des Magens erreicht haben, verkleinern Sie die Kreise wieder. Dies wiederholen Sie nun in die andere Richtung mit der anderen Hand.
- ❖ **Hören** Sie sich ein Hörbuch an. Das Gehirn funktioniert wie ein Rekorder. Im Hauptgehör werden die Worte wie in einer Schleife gespeichert. Wenn diese Schleife mit Worten und gedanklichen Bildern gefüllt sind, ist kein Platz mehr für negative Gedanken. Achten Sie dabei auf ein entspannendes Hörbuch.

Kapitel 11

So verwenden Sie Ihren Verstand, um die Eierstockzysten zu behandeln

Visualisierung

Visualisierung oder auch kreative Visualisierung ist eine Technik, die die Macht hat, körperliche Reaktionen hervorzurufen. Mit dieser Methode werden visuelle Bilder selbst induziert und können verwendet werden, um Eierstockzysten zu eliminieren.

Visualisierung basiert auf der Theorie, dass der Geist den Körper beeinflussen kann. Obwohl es kein Allheilmittel ist, so kann das Bildmaterial für kleine Wunder sorgen.

Dies gilt natürlich nur für die Menschen, die es wagen, sich auf diese Methode einzulassen. Viele betroffene Frauen, die es bereits versucht haben, finden die Techniken sehr einfach und können diese jederzeit im Alltag integrieren.

Seit der Antike gibt es die Visualisierung für Menschen. Man kann also sagen, dass bereits sehr viele verschiedene Kulturen diese Technik verwendet haben, sei es die Ägypter, die Griechen, die Indianer oder die Hebräer.

Lange Zeit hörte man nichts mehr von dieser Technik, bis diese in den 70er Jahren wieder populär wurde, denn Athleten und auch Musiker fühlten sich durch diese Techniken um vieles besser.

Sorgen hat man doch eigentlich immer und immer wieder. Mit Hilfe dieser Technik ist es möglich dem Geist Bildmaterial zu geben, bei dem sich der Körper völlig entspannt.

Wie kann ich Ihnen dies besser beschreiben? Wenn man beispielsweise einen Horrorfilm anschaut, dann ist man angespannt, das Herz rast und der gesamte Körper ist bereits sofort auf die nächste schreckliche Situation zu reagieren. Die Flucht oder Kampf Reaktion ist aktiviert und wartet nur auf die Entscheidung unserer Person.

Durch die Visualisierung kommt es zur Freisetzung von Endorphinen und Hormonen, die uns helfen zu entspannen und das man sich besser fühlt. Die Visualisierung kann den Stress reduzieren.

Hier sind einige Techniken, die Sie probieren können. Achten Sie darauf, dass Sie keine enge Kleidung tragen und begeben Sie sich in eine bequeme Position:

- ❖ Visualisieren Sie, dass die Zysten schrumpfen
- ❖ Visualisieren die Größe der Zyste und deren Form und geben Sie Ihrer Zyste eine Farbe.
- ❖ Die Zyste bekommt nun, wie auf einem Ziffernblatt, eine Zahl zugeordnet. Nun zählen Sie langsam Schritt für Schritt zurück und sagen der Zyste somit, dass diese kleiner werden soll
- ❖ Stellen Sie sich nun ein Bild der Zyste vor, beispielsweise ein Strandball. Dieses Bild gibt Ihnen die Möglichkeit die Zyste schrumpfen zu lassen, indem Sie einfach langsam die Luft aus diesem Ball heraus lassen.
- ❖ Wichtig ist natürlich, dass Sie regelmäßig üben. Sie werden schnell merken, wie einfach es Ihnen fällt, die Bilder zu visualisieren. Wirken Sie der Zyste einfach mit einem Bild entgegen, über das Sie allein die Macht haben.

Achtung: Menschen, die unter Psychosen leiden, sollten die Methode der Visualisierung nicht verwenden.

Kapitel 12

Die Schritt für Schritt Zusammenfassung

- ❖ **Beseitigen** Sie alle raffinierten Zucker, Kohlenhydrate und manipulierte Tierprodukte aus Ihrem Ernährungsplan.
 - Die Hauptursache für Eierstockzysten ist die schlechte und ungesunde Ernährung, die einen immer größeren Platz in unserem Alltag einnimmt. Die falschen Nahrungsmittel verursachen Androgene und Östrogene und wirken sich auf den hormonellen Haushalt unseres Körpers negativ aus. Die Folge ist ein hormonelles Ungleichgewicht.
 - Lesen Sie das komplette Eierstockzysten Ernährungsbuch und halten Sie sich unbedingt an die angegebenen Richtlinien:
 - Trinken Sie mindestens 1 Liter Wasser pro 20 Kilo Körpergewicht
 - Trinken Sie mindestens ein AlkaCleanse Getränk pro Tag
 - Essen Sie mindestens 75% Gemüse, wenn möglich roh
 - Essen Sie 25% von gesunden Kohlenhydraten
 - Versuchen Sie auf BIO Qualität umzusteigen

- ❖ **Übung und Bewegung**
 - Trainieren Sie täglich 30 bis 45 Minuten, um die überschüssigen Androgene aus Ihrem Körper zu beseitigen. Es reicht schon ein zügiges Gehen.

- ❖ **Verwenden Sie zusätzlich eine Progesteron Creme**
 - Dieser Schritt ist besonders wichtig, wenn Sie Ihre Ernährung nicht umstellen können. Diese Creme verwenden Sie während des Menstruationszyklus zwischen dem 10. Und 26. Tag

❖ **Reinigen Sie Ihren Körper**

- Folgen Sie den Anweisungen Ihren Körper zu reinigen
 - Essen Sie 2 Äpfel pro Tag
 - Halten Sie sich an das Ernährungsbuch
 - Genießen Sie eine Basenbehandlung mindestens 3 mal pro Woche

❖ **Zusätzliche wichtige Schritte**

- Vermeiden Sie Stress
- Vermeiden Sie Xenohormone
- Achten Sie auf ausreichenden und erholsamen Schlaf
- Lernen Sie Visualisierungen in Ihren Alltag einzubinden

Wenn Sie all meine Ratschläge in diesem Buch beherzigen, so werden Sie auf einem sehr guten Weg sein, die Eierstockzysten zu eliminieren. Lernen Sie Ihren Körper besser kennen und achten Sie immer auf ein Gleichgewicht Ihrer Hormone.

Machen Sie einen Schritt für Ihre Gesundheit und denken Sie immer daran, dass Sie mit den Eierstockzysten nicht allein sind, aber es schon sehr viele Frauen vor Ihnen geschafft haben, diese ohne unnötige Medikamente und Operationen zu entfernen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

