



Die richtige Ernährung bei Ovarialzysten

Weil Ihre Gesundheit wichtig ist

Band 2

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

Seite 6	Einführung
Seite 7	Herkömmliche Diät
Seite 11	Körner und Getreide
Seite 12	Obst und Gemüse
Seite 14	Molkerei
Seite 15	Calcium Mythos
Seite 16	Fleisch
Seite 16	Protein Mythos
Seite 18	Fette und Öle
Seite 19	Die Ovarialzysten Diät
Seite 20	Schlüsselkonzepte
Seite 23	Der glykämische Index
Seite 24	Xenohormone
Seite 25	Sekundäre Pflanzenstoffe
Seite 26	Alkalinität
Seite 29	Richtige Verdauung
Seite 30	Gesunde essentielle Fettsäuren
Seite 33	Nahrungsmittelallergien
Seite 34	Zusammenfassung
Seite 35	Besonderer Hinweis auf Krebs
Seite 37	Ergänzungen für die Ernährung
Seite 38	AlkaCleanse
Seite 40	Sicherheitshinweise

Seite 41	Zimt
Seite 42	Zitrone und Apfelessig
Seite 43	pH Werte testen
Seite 46	Lebensmittel Guide
Seite 49	Übersicht
Seite 50	Wasseraufnahme
Seite 51	Schritt für Schritt Zusammenfassung
Seite 52	Fazit



Einführung

Wenn Sie Ihren Arzt fragen, was Sie essen können, um Eierstockzysten zu verhindern, wird dieser Ihnen kaum einen genauen Anhaltspunkt dafür geben können. Alles was Ihr Arzt wissen muss, sind die zu verschreibenden Medikamente. Aber wie wir bereits wissen, werden die Medikamente nur die Symptome behandeln können. Tragischer Weise liegt es nicht im Sinn der medizinischen Industrie die Ursache der Symptome zu behandeln.

Die Belohnungen einer wirklich gesunden Ernährung sind fast unglaublich und vielleicht noch für Sie völlig unvorstellbar. Wenn Sie weiterhin nur von Fleisch, Milchprodukten oder Fast-Food leben, so werden sich Ihre Energie und Ihre Stimmungen nicht wirklich verbessern.

Wenn Sie bereits unter Verdauungsstörungen, Blähungen, Völlegefühl und Verstopfungen leiden, so werden Sie sich jetzt sicherlich freuen, wenn ich Ihnen sage, dass Sie all diese Probleme mit einer gesunden Ernährung schon bald nicht mehr haben müssen.

Darüber hinaus werden Sie weniger Erkältungen haben, unerwünschte Fettpölsterchen werden verschwinden, Ihre Haut wird gesünder und klarer wirken, Ihre Haare werden stärker und Ihr Körper wird Ihnen noch viele weitere positive Ergebnisse zeigen.

Alles was Sie benötigen ist eine gesunde Ernährung, um das Gleichgewicht in Ihrem Körper wieder herstellen zu können. In der Tat werden fast alle Fälle von prämenopausalen Eierstockzysten durch eine falsche Ernährung verursacht.

Ärzte berichten, dass die meisten Gesundheitsprobleme in der Küche beginnen und schlechte Diäten der Grund für 70% aller medizinischen Therapien sind.

Herkömmliche Diäten

Jedes Jahr kommen neue Fälle von Eierstockzysten dazu, doch nicht nur diese Zahlen steigen dramatisch, sondern auch die von Krebserkrankungen, Herzerkrankungen und Schlaganfällen.

Menschen, die in Industrieländern wohnen werden immer kränker und kränker und dies wird vor allem durch die Ernährung verursacht. Schauen wir uns mal ein paar Fakten aus einer amerikanischen Untersuchung an:

- Nach der Surgeon General werden 2 von 3 Amerikaner durch falsches Essen getötet
- Über 40% der Bevölkerung sind durch falsche Ernährung bereits lebensbedrohlich erkrankt
- Mehr als die Hälfte aller Frauen ab 50 Jahren haben bereits Brustkrebs
- Fast alle prämenopausale Frauen haben Eierstockzysten
- Über 60 Millionen Erwachsene und über 9 Millionen Kinder sind übergewichtig

Nun stellen wir uns die Frage, ob das schon immer so war? Die Antwort ist Nein. In der Tat, vor dem Jahre 1900, waren die heute führenden Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes äußerst selten. Selbst die damals sehr reichen Menschen litten nicht an diesen Krankheiten. Auch Eierstockzysten sind ein relativ neues Problem.

Also was ist eigentlich passiert? Bis in die 1900er Jahre ernährten sich die Menschen in erster Linie auf pflanzlicher Basis, beispielsweise viel Obst, Gemüse und Getreide. Fleisch war damals einfach viel zu teuer. Auch raffinierte Kohlenhydrate und Zucker waren nur sehr selten auf dem Speiseplan zu finden.

Leider war es die Gier von Politikern und Regierungsorganisationen, sowie der Lebensmittelunternehmen, die uns in die heutige Situation gebracht haben.

Für einige scheint es schwer zu glauben, dass die Regierung wissentlich Lebensmittelrichtlinien fordert und fördert, jedoch die Gesundheit der Menschen immer schlechter wird.

Lassen Sie es mich erklären. Gerade in Amerika werden Unternehmen aufgefordert die Produkte zu beschriften, auch mit den Zusatzmitteln, die uns ohne Zweifel krank machen. In Amerika bezeichnet man diese zuständige Behörde als SAD, auch Standard American Diet bezeichnet. In Deutschland sind dafür das Gesundheitswesen und viele Bereiche der Politik verantwortlich. Menschen glauben, dass man sich gesund ernährt, weil das Produkt als gesund gekennzeichnet ist. Doch in der Wirklichkeit ist es wie ein Zugunglück auf den eigenen Körper.

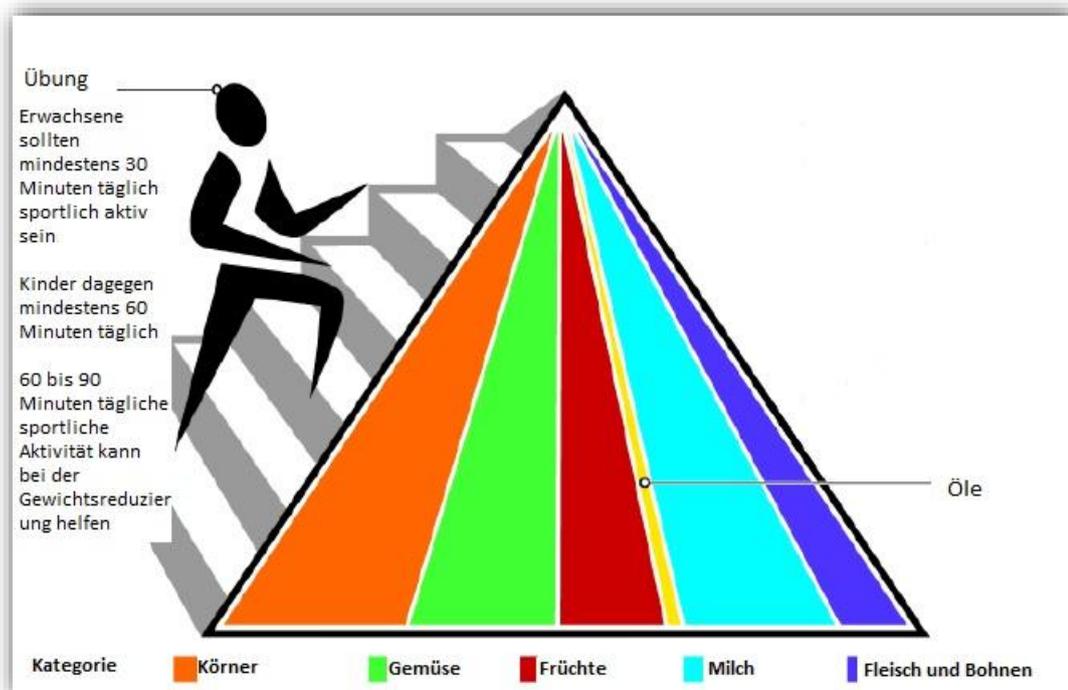
Man kann also sagen, dass die Empfehlungen der zuständigen Behörden eine Schande für die Menschheit sind.



Lassen Sie uns doch mal einen Blick auf ein paar Ernährungspyramiden werfen:



In dieser alten Ernährungspyramide werden Lebensmittelgruppen anhand einer Rangordnung vorgestellt. Die Basis bilden Körner für eine gesunde Ernährung. Zu jeder Gruppe gab es eine vorgeschlagene Anzahl der Portionen. Dabei betonte man immer die Grenzen für Fette, Öle und Süßigkeiten, welche in der Spitze der Pyramide dargestellt wurden.



Die Empfehlungen für diese Pyramide lauten wie folgt:

- Die Hälfte aller verbrauchenden Körner sollten aus Vollkornprodukten stammen
- Die Arten von Gemüse sollten immer variiert werden
- Man sollte eine Vielzahl von Früchten essen und auf einfache Säfte achten
- Wenig Fett und fettfreie Milchprodukte
- Magere Meeresfrüchte und Bohnen
- Braten in Öl und Fett immer möglichst vermeiden
- Öle:
 - Fett und Öl sollte aus Fisch, Nüssen und pflanzlichen Ölen verzehrt werden
 - Fette aus Butter, Margarine oder Schmalz sollte vermieden werden
 - Konsum von gesättigten Fettsäuren, Transfettsäuren und Natrium niedrig halten
- Lebensmittel mit geringen Zuckerzusatz wählen

Bei einer 2.000 Kalorien Diät empfehlen die Hersteller dieser Pyramide:

- ✓ 6 oz. Körner
- ✓ 2,5 Tassen Gemüse
- ✓ 2 Tassen Früchte
- ✓ 3 Tassen Milch
- ✓ 5.5 oz. Fleisch und Bohnen

Die schöne bunte Ernährungspyramide wurde im Jahre 2005 in Amerika eingeführt und löst die alte Ernährungspyramide damit ab.

Was den Menschen jedoch nicht erklärt wurde ist die Tatsache, dass diese wunderschöne bunte Ernährungspyramide Schuld an Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs und einschließlich Eierstockzysten haben wird.

Schauen wir uns doch mal die einzelnen Lebensmittel im Detail an.

Körner und Getreide

Bei der empfohlenen Diät werden keine Angaben gemacht, welche Körner oder Vollkornprodukte man bevorzugen sollte. Der größte Teil der empfohlenen Diät enthält Getreide, Brot, Pasta, Kekse und Reis. Der regelmäßige Verzehr dieser Lebensmittel in diesen Mengen fördert Erkrankungen wie Diabetes, Gewichtszunahme und Eierstockzysten.

Nehmen wir zum Beispiel Getreide. Die führenden Marken von Getreide fügen mindestens 52% Zucker ihren Produkten hinzu. Pasta gesund oder nicht? Früher hat man sich die Mühe gemacht, die Pasta selbst herzustellen.

Heute greifen die Menschen ins Regal, welches mit einer großen Auswahl an Pasta Produkten gefüllt ist. Doch was versteckt sich wohl am meisten in den fertigen Pasta Produkten? Richtig! Stark raffinierte Pasta, ebenso wie im Brot und diese Produkte lassen den Insulinspiegel ansteigen.

Diese unnatürlichen Ebenen des Insulinspiegels führen früher oder später zu Diabetes.

Wie bereits bekannt schafft ein zu hoher Insulinspiegel eine hohe Androgene Ebene (männliche Hormone) und dies ist die direkte Ursache der meisten prämenopausalen Eierstockzysten.



Obst und Gemüse

Dies ist der einzige Teil der Ernährungspyramide, die fast komplett richtig ist. Jedoch leben wir in der heutigen Zeit mit Obst und Gemüse, welches durch Pestizide stark belastet ist.

Diesem gentechnischen Obst und Gemüse fehlt es an wichtigen Nährstoffen. Man kann also sagen, dass die industrielle Landwirtschaft unnatürliches Obst und Gemüse produziert.

Die heutigen Großbetriebe haben kaum noch Möglichkeiten Mineralien aus dem Boden zu erhalten. So sind diese gezwungen zu synthetischen Dünger zu greifen, welcher oftmals aus Erdöl hergestellt wird.

Regelmäßig finden verschiedene Tests statt und man hat erkannt, dass Bio Lebensmittel 5 bis 10mal mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten, als normale Lebensmittel.

Doch was passiert mit unseren normalen Lebensmitteln? Man kann sagen, dass die DNA der Samen unnatürlich verändert wurde und somit unnatürliche Pflanzen entstehen.

Die Lebensmittelindustrie weiß von diesem Umstand und dies wird auch in verschiedenen Studien belegt, doch glauben Sie, dass jemand diese Studie veröffentlichen würde?

Gehen Sie doch mal zu einem Bauern, der Bio Produkte anbietet und fragen Sie ihn, was passieren würde, wenn die Kühe gentechnisch veränderte Lebensmittel bekommen würden.

Die Milch wäre nicht mehr die Gleiche wie vorher und Ihr Körper würde die Schadstoffe mit aufnehmen.

Alle gentechnisch veränderte Pflanzen enthalten Pestizide, die am Ende in Ihrem Körper landen werden, wenn Sie weiterhin konventionelle Ernährung bevorzugen. Die Folgen wären ein unsymmetrischer Östrogenwert in Ihrem Körper, welches ein weiterer wichtiger Faktor bei Eierstockzysten ist.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass man sich lieber auf Bio Produkte konzentrieren sollte. Erkundigen Sie sich über lokale Biobauer oder Lebensmittelgeschäfte, die sich nur auf Bio Produkte konzentrieren.



Molkerei

Trinken auch Sie mindestens 3 Tassen/ Gläser Milch pro Tag, wie es die Regierung empfiehlt? Man wird gelehrt, dass Milch gesund und vor allem wichtig für den Körper ist. Doch in vielen Studien erkennt man, dass Milch oftmals ein Faktor für Krankheiten wie Herzinfarkt, Krebs und viele andere Krankheiten ist.

Jetzt machen Sie sich sicherlich Sorgen um Ihre Knochen, denn man hat uns ja gelernt, dass Milch für den Knochenaufbau gebraucht wird. Ich möchte mal behaupten, dass man eine Gehirnwäsche für die Essgewohnheiten im Leben bekommt.

Tatsache ist, dass die einzig gesunde Milch die Muttermilch ist. Ich möchte fast behaupten können, dass Sie danach körperlich gar nicht auf Milch angewiesen sind.

Der einzige Grund, warum Milch in der Ernährungspyramide mit drin steht ist, dass die Menschen Unmengen an Geld ausgeben. Die Milchindustrie und die Politik arbeiten eng miteinander zusammen. Im Jahre 2004 gab es eine Wahlkampffinanzierung zum Thema Calciumbedarf. Die Kosten beliefen sich in Amerika bei \$ 3.188.754.

Was nicht erwähnt wurde ist, dass die heutige industrielle Milch mit gefährlichen Stoffen belastet ist. Unnatürliche Hormone wurden durch die Landwirte den Kühen zugeführt, damit diese schneller wachsen und mehr Milch produzieren. Doch wollten Sie diese Hormone auch haben? Sicherlich haben Sie nicht darum gebeten oder? Aber man gibt Sie Ihnen dennoch.

Auch die Kälber der Mutter Kühe erhalten bereits von Anfang an diese Hormone. Weiterhin enthält Milch einen hohen Anteil an Fett, welches in dem Erwärmungsprozess, der Pasteurisierung, entsteht.

Die Hormonbelastungen in der Milch werden oft mit Krebs in Verbindung gebracht und mindestens ein Protein in Milch kann

Diabetes auslösen. Versuchen Sie so gut es geht auf industrielle Milch zu verzichten. Aber jede Mutter sollte ihrem Baby etwas sehr Gutes tun, nämlich so lange wie möglich Muttermilch geben.

Dr. Benjamin Spock sagte in einem Referat über Milchkonsum: „Ich kann keine Milchprodukte empfehlen.“

Calcium Mythos

Amerikaner konsumieren die meiste Milch und haben aber auch eine sehr hohe Rate an Osteoporose. In der Tat kann man sagen, dass die Menge, die Sie an Kalzium zu sich nehmen, völlig irrelevant für die Knochen ist. Die primäre Ursache für Osteoporose liegt in einem falschen Lebensstil und einer zu langen sitzenden Tätigkeit. Knochen sind wie Muskeln, wenn man diese nicht mit Sport, Bewegung und gesunder Ernährung aufbaut, so werden diese sehr schnell nachgeben.



Fleisch

Haben Sie sich manchmal gefragt, warum Fleisch günstiger ist als beispielsweise Kirschen oder Beeren? Das hat alles mit der staatlichen Subvention zu tun, diese wird von den obersten der Fleischindustrie angetrieben.

Tatsache ist, das Fleisch in der Herstellung sehr aufwendig und teuer ist. Man benötigt dafür Unmengen an natürlichen Ressourcen.

In Amerika hat es eine Untersuchung mit folgendem Ergebnis gegeben. Ohne staatliche Subventionen würde 1 Kilo Fleisch bis zu 50\$ kosten. Der durchschnittliche Amerikaner verzehrt etwas 225 Kilo Fleisch pro Jahr.

Man könnte jetzt sagen, dass tierische Produkte Nährstoffe haben, ohne die wir nicht leben könnten, denn so wird es den Verbrauchern ja auch vermittelt. Aber gab es früher immer Fleisch für die Menschen? Sicherlich nicht. Also das einzige was gesund ist, sind die Gewinne der Lebensmittelindustrie.

Protein Mythos

Wenn Sie nichts anderes als Kartoffeln essen würden, dann hätten Sie einen ausreichenden Protein wird. Eiweißmangel ist eher sehr selten.

Menschen in anderen Ländern, die sich überwiegend pflanzlich ernähren, haben keine Probleme mit unseren Krankheiten. Aber sobald diese Menschen anfangen würden sich unserer Ernährung anzupassen, würden auch diese daran erkranken.

Vor allem würden die Frauen sehr schnell unter Eierstockzysten leiden.

Das industriell verarbeitete Fleisch ist oftmals einen langen Produktionsweg gegangen mit falschen Lagerungsstationen und verschiedenen Mittelchen für die längere Haltbarkeit.

Würden Sie das Fleisch noch essen, wenn man Ihnen dazu all die Zusätze auf einem Extra Teller servieren würde?

Die industrielle Landwirtschaft beginnt damit das Fleisch zu verderben, indem die Tiere gentechnische Pflanzen und unverkäufliche Teile von Schlachttieren erhalten.

Kranke Tiere werden mit Antibiotika behandelt, damit der Landwirt keinerlei Einbußen hat. Tiere werden unnatürlich gemästet und bekommen künstliche Hormone.

Schauen Sie sich bei einem Bio Bauern um, dessen Tiere nur Gras fressen. Natürlich werden diese magerer aussehen, aber diese sind gesund.

Doch all diese Maßnahmen gibt es nicht nur bei Kühen, Rindern oder Schweinen, sondern auch bei Hühnern, damit die Eier größer werden.

Die sogenannten Xenohormone, die in unseren Körper gelangen sind für uns Menschen zu hoch dosiert und können großen Schaden anrichten.

Menschen essen heute viel zu viel Fleisch. Sicherlich ist es schwierig ganz auf Fleisch zu verzichten. Aber es ist wichtig, die Herkunft des Fleisches zu kennen und nur geringe Mengen zu verzehren.

Auch hier kann ich nach wie vor nur empfehlen, dass Sie sich erkundigen gehen, über Bio Bauern in Ihrer Umgebung, die keinerlei Hormone oder Antibiotika verwenden. Fragen Sie ruhig auch nach dem Futtermittel für die Tiere.

Fette und Öle

Die meisten Öle, die wir heute verwenden oder zu uns nehmen sind sicherlich auf pflanzlicher Basis. Aber diese Pflanzen sind mit Pestiziden behandelt, wie bereits beim Gemüse erwähnt. Diese Pestizide wirken wie Hormone auf unseren Körper.

Auch hier kann ich nur Bio Öle empfehlen, denn alle anderen Öle können in geringer Dosis bereits negative Auswirkungen auf den Körper haben.

Wenn wir nun mal einen Blick auf die Pyramiden werfen, so kann man sagen, dass diese Empfehlungen schlecht für die Eierstockzysten sind.

Doch nun kommt sicherlich die Frage auf, was soll ich denn eigentlich jetzt noch essen?

Lassen Sie uns das jetzt mal gemeinsam herausfinden...



Die Ovarialzysten Diät

Die Beseitigung Ihrer Eierstockzysten ohne eine Diät wird ein sehr harter Kampf sein. Wie wir bisher wissen, sind verschiedene Lebensmittel oftmals die primäre Ursache für die Entwicklung von Eierstockzysten. Diese Diät wurde speziell entwickelt für Eierstockzysten und PCOS, sowie andere Fortpflanzungsstörungen.

„Der Arzt der Zukunft wird keine Medizin beinhalten. Der Patient braucht eine richtige Anwendung von Lebensmitteln, frischer Luft und ausreichend Bewegung.“

In dieser Diät stecken jahrelange Forschung von Hunderten von Wissenschaftlern, Ärzten und medizinischen Forschern.

Tausende Frauen haben diese Prinzipien angewendet um Eierstockzysten und viele andere Krankheiten erfolgreich zu behandeln.

Die Diät wurde mit diesen Zielen konzipiert:

- Normalisierung des Insulinspiegel, welches nicht nur für die Eierstockzysten notwendig ist, sondern auch für die Behandlung von Diabetes.
- Deutliche Reduzierung des Verbrauches von Xenohormonen (unnatürliche Substanzen, die wie Östrogen im Körper wirken).
- Reinigen der Leber und der Verdauungsorgane.
- Balancieren des Fortpflanzungssystems und des Hormonspiegels.
- Die Reinigung des Blutes und die richtige Versorgung mit Sauerstoff, um die Heilung des Körpers zu beschleunigen

Diese Diät wird nicht nur helfen, die Eierstockzysten zu behandeln, sondern auch viele andere Krankheiten, wie

Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Osteoporose und viele andere Krankheiten werden durch diese Diät behandelt werden können.

In der Tat, es gibt keine Krankheit, die durch die Veränderung der Lebensgewohnheiten und der Nahrungsaufnahme nicht umgekehrt werden kann.

Schlüsselkonzepte

Die Bedeutung von Wasser

Eines der ersten Dinge, die Sie bei Ihrer Ernährung ändern müssen ist, was Sie täglich trinken.

Nach Sauerstoff ist Wasser die wichtigste Substanz in Ihrem Körper. In der Tat macht Wasser mehr als 70% Ihres Körpers aus.

Sie benötigen viel sauberes und gesundes Wasser jeden Tag. Es ist vor allem sehr wichtig, dieses über den gesamten Tag zu sich zu nehmen.

Wir verlieren kontinuierlich Wasser durch verschiedene Prozesse im Körper, beispielsweise durch die Atmung, Harndrang, Schweiß und Darmausscheidungen.

Irrtümlicherweise gehen viele Menschen davon aus, dass Limonaden, Kaffee, Säfte und andere Flüssigkeiten diesen Verlust wieder ausgleichen können. Doch nur Wasser kann wichtige Nährstoffe in die Zellen bringen und Schlacken, sowie Giftstoffe aus dem Körper entfernen.

Menschen, die sich jedoch größtenteils nur von anderen Getränken ernähren, verlieren dabei wichtige Funktionen im Körper und dies kann zu einer Anhäufung von Toxinen und Verstopfungen führen.

Manche Frauen verzichten beispielsweise auf der Arbeit darauf, ihren Durst nach frischem Wasser zu stillen, weil kein normaler Hygienezustand herrscht.

Ich möchte Ihnen versuchen zu zeigen, wie wichtig es ist, täglich ausreichend Wasser zu sich zu nehmen. Man braucht etwa 1 Liter frisches und sauberes Wasser pro 23 Kilo Ihres Körpergewichtes.

Sicherlich werden Sie nach dieser ersten Umstellung häufiger zur Toilette gehen müssen, als bisher. Dies ist aber völlig normal, denn Ihr Körper stellt neue Prozesse ein, die sich positiv auswirken werden.

Sie werden auch bemerkt haben, wenn Sie weniger trinken, dann gehen Sie auch weniger zur Toilette. Doch genau dies tut dem Körper nicht gut, da sich die Giftstoffe ansammeln können.

Also stellen Sie als erste Maßnahme Ihr Trinkverhalten um und Sie werden sich innerhalb von kurzer Zeit lebendiger fühlen und Ihr Körper kann besser heilen.

Natürlich ist es auch wichtig, nicht jedes X beliebiges Wasser zu trinken, denn auf Qualität sollten Sie unbedingt achten. Ich möchte nochmals betonen, dass Sie niemals pures Leitungswasser zu sich nehmen. Es ist mit Chlor und Flur verunreinigt, wenn auch nur in geringen Mengen, aber diese reichen bereits aus, um Ihnen Schaden zuzufügen.

In verschiedenen Untersuchungen des Urins fand man synthetisches Östrogen im Urin von Millionen von Frauen, die eine Antibabypille oder Hormonersatztherapien zu sich genommen haben. Dieser Urin ist die Kanalisation bis zur Wasserversorgung gelangt. Sicherlich arbeiten viele Wasserwerke mit hochmoderner Technik, aber niemand kann 100 prozentige Sauberkeit des Wassers garantieren. Oder können Sie die Rohre stets säubern und kontrollieren, durch die das Wasser zu Ihnen gelangt?

Kaffee gehört heutzutage wohl bei den meisten Menschen zum Alltag dazu, doch auch diesen und andere koffeinhaltige

Getränke sollte man vermeiden, da diese dem Körper das Wasser entziehen und man dehydrieren kann. Dies gilt natürlich auch für Alkohol.

Gehören Sie vielleicht auch zu den Rauchern? Ich muss Ihnen sicherlich nicht im Einzelnen erklären, warum dies nicht gesund ist oder? Versuchen Sie Ihren Nikotinkonsum zu reduzieren oder vielleicht ganz zu unterlassen. Die Chemikalien in den Zigaretten wirken sich negativ auf die Fortpflanzungsorgane, die Lunge und die allgemeine Gesundheit aus.

Empfehlen kann ich abgefülltes Wasser von Volvic und Evian. Sie können sich sicher sein, dass dieses Wasser reich an allen wichtigen Nährstoffen und Mineralien ist.

Vielen Menschen werden Wasserfilter empfohlen, damit das eigene Leitungswasser gefiltert werden kann. Leider können diese Wasserfilter die gefährlichen Xenohormone nicht herausfiltern. Oftmals bleiben auch andere gefährliche Giftstoffe trotz Filterung erhalten.

Außerdem entsteht oftmals ein großer Kostenfaktor, denn nicht nur die Anschaffung, sondern auch die regelmäßige Auswechslung der Filter ist sehr wichtig.

Derzeit empfehle ich eine außergewöhnliche Maschine für zu Hause, welche sich Living Water Machine nennt. Diese ermöglicht das reinste Wasser zu Hause.



Der glykämische Index

In den letzten Jahren haben Wissenschaftler viele Untersuchungen des Blutzuckers gemacht. Dabei entstand eine Skala, der sogenannte glykämische Index der Nahrung von 0 auf 100, wobei viele Lebensmittel den Insulinwert stark erhöhen. Viele Länder beteiligten sich an diesen Untersuchungen, beispielsweise die vereinigten Staaten von Amerika, Großbritannien, Frankreich, Italien, Schweden, Australien und Kanada. All diese Länder bestätigten die Werte der verschiedenen Lebensmittel.

Zum Beispiel finden Sie hier einige Lebensmittel mit den passenden Indexwert:

Lebensmittel	Glykämische Index
Kellogs Cornflakes	84
Reisflocken	82
Bagel	75
Vollkornbrot	72
Apfel	39
Gemüse	<10

Wenn Sie also Lebensmittel zu sich nehmen, mit einem hohen Indexwert, desto mehr wird Ihre Bauchspeicheldrüse Insulin produzieren.

Zu viel Insulin wird in Androgene umgewandelt, welche die Hauptursache von Eierstockzysten, PCOS und Haarwachstum in unerwünschten Bereichen ist.

Die Menge der Kohlenhydrate, die Sie zu sich nehmen ist auch ein Faktor. Zum Beispiel Sie essen 4 Scheiben Brot, welche eine zweifache Insulin Reaktion hervorruft, wie 2 Scheiben Brot.

Zwei weitere wichtige Fakten sind:

1. Der Konsum einiger Arten von Fasern verlangsamen die Verdauung und führen zu geringeren Insulin
2. Essig oder Zitronensaft im Salat oder Dressing mit einer gemischten Mahlzeit senkt die Insulinreaktion.

Der glykämische Index spielt eine sehr wichtig Rolle bei der Eierstockzysten Ernährung und bei der Kontrolle des Insulinspiegels im Körper.

Xenohormone

Xenohormone sind Stoffe, die nicht in der Umwelt auf natürliche Weise gefunden werden, sondern sind künstliche Chemikalien, die eine hormonelle Wirkung haben. Leider ist es heutzutage so, dass wir so praktisch leben, dass es fast unmöglich ist, auf diese Substanzen zu verzichten.

Umfangreiche Forschungen zeigen einen unbestreitbaren Beweis, dass Xenohormone bei uns Menschen Hormonstörungen verursachen.

Die Hauptnahrungsquellen für Xenohormonen sind:

- Alle Fleisch- und Geflügelprodukte, Eier, Schalentiere und Fisch
- Milchprodukte
- Nicht Bio Lebensmittel
- Leitungswasser

Xenohormone erstellen ein hormonelles Ungleichgewicht nicht nur bei Menschen, sondern für alle Kreaturen des Lebens. Es ist besonders schädlich für die Eierstöcke der Frau.

Die chronische Exposition sind Ergebnisse in beschädigten Follikeln, die eine reduzierte Produktion von Progesteron verursachen, was zu Fertilitätsproblemen, wie Zysten, Krebs und vielen anderen Problemen führt.

Frauen schwimmen buchstäblich in Östrogen heutzutage. Fleisch und Milchprodukte enthalten die höchsten Mengen an Xenohormonen.

Dies beruht auf drei Gründen:

1. Die tiereigenen Hormone sind für uns Menschen unnatürlich
2. Konventionelle Bauern injizieren den Tieren Hormone, damit diese schneller wachsen
3. Futtermittel ist mit Pestiziden beladen

In der Tat haben Frauen, die tierische Produkte verzehren, einen doppelt so hohen Östrogenspiegel als Frauen, die sich auf pflanzlicher Basis ernähren.

Wenn Sie also die Eierstockzysten erfolgreich beseitigen wollen, dann sollten Sie auf tierische Produkte verzichten. Wenn Sie darauf nicht verzichten wollen, dann steigen Sie auf Soja Produkte um und Bio Fleisch, sowie Produkte, bei denen die Tiere im Freiland gehalten werden.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Verbindungen in Pflanzen, welche eine gesundheitsfördernde Auswirkung auf den Körper haben. Phytoestrogen sind eine Teilmenge von sekundären Pflanzenstoffen, die eine Östrogen ähnliche Aktivität produzieren. Sie helfen das Gleichgewicht des Körpers durch eine Blockierung der Östrogen Rezeptoren herzustellen.

Phytoestrogenes sind in Gemüse, vor allem in Soja am stärksten gefunden. Man sollte also täglich rohes Bio Gemüse zu sich nehmen und Soja Produkte in die tägliche Ernährung einbinden, damit die meisten Vorteile genutzt werden können. Es reicht bereits aus, Soja Produkte mehrmals die Woche zu verzehren.

Wenn Sie jedoch feststellen, dass Sie sensibel auf Soja Produkte reagieren, so sollten Sie diese unbedingt vermeiden. In diesem Fall greifen Sie zu Tofu, Tempeh und Miso Produkte, diese enthalten ebenfalls Phytoestrogenes.

Soja Milch und Soja Protein Pulver sind nicht so gut, wie fermentierte Sojaprodukte. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht mehr als 3-mal pro Woche Soja Produkte zu sich nehmen.

Hinweis: Soja Produkte sind fast immer aus genetisch veränderten Saatgut. Achten Sie deshalb darauf, dass die Sojaprodukte organisch sind.

Alkalinität

Hier finden Sie nun eine grundlegende Übersicht von dem, was wirklich gesund ist. Bitte vergessen Sie alles, was Sie bisher in der Schule gelernt haben oder was Ihnen von traditionellen Diätassistenten oder Ernährungswissenschaftlern erklärt wurde.

Alle Lebensmittel, die wir essen können als Säure klassifiziert werden, neutral oder alkalisch.

Es gibt eine Standard Skala genannt pH Wert, um zu zeigen, wie Säure/ Basen enthalten sind. Dieser Bereich wird von 0 bis 14 festgelegt, wobei 7 neutral ist. Alles unter 7 ist sauer und alles über 7 ist alkalisch. Reines Wasser hat einen pH Wert von 7.

So wie unsere Körpertemperatur zwischen 36,3 und 37,4 °C liegen sollte, so müssen unsere Körperflüssigkeiten bei einem

alkalischen pH Wert von 7,3 bis 7,4 liegen. Im Idealfall ist der Blut pH Wert bei 7,365.

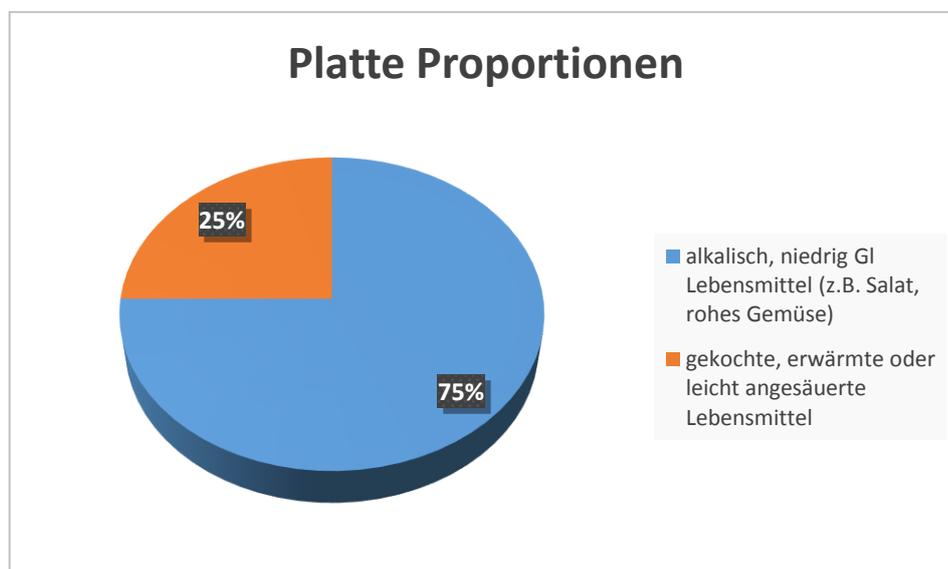
Eine Übersäuerung von Körperflüssigkeiten und Gewebe signalisieren einen Zustand des Ungleichgewichtes. Dies ist der Anfang von Krankheiten.

Lebensmittel, die eine Säure im Körper schaffen sind Fleisch und andere Fleischproteine, Eier, Milchprodukte, Hefe, Brot und Zucker. Ebenso wie Kaffee, schwarzer Tee und alkoholische Getränke.

Einen alkalischen Rückstand im Körper können grünes Gemüse, wie Spinat, Gurken, Kopfsalat, Gräser, Sellerie, Brokkoli usw. herstellen.

Ebenso durchnässte und gekeimte Samen, Nüsse und Getreide, sowie zuckerarme Früchte, wie Avocado, Zitrone, Limette, Grapefruit und viele andere.

Rohes Lebensmittel sind mehr alkalisch als gekochtes Essen. Außerdem führt gekochtes Essen mehr zu einer Übersäuerung. Ein ausgewogener pH Wert im Blut und im Gewebe ist deshalb umso wichtiger. Mindestens 75% der Lebensmittel sollten alkalisch sein und 25% sollten gekochte Lebensmittel sein.

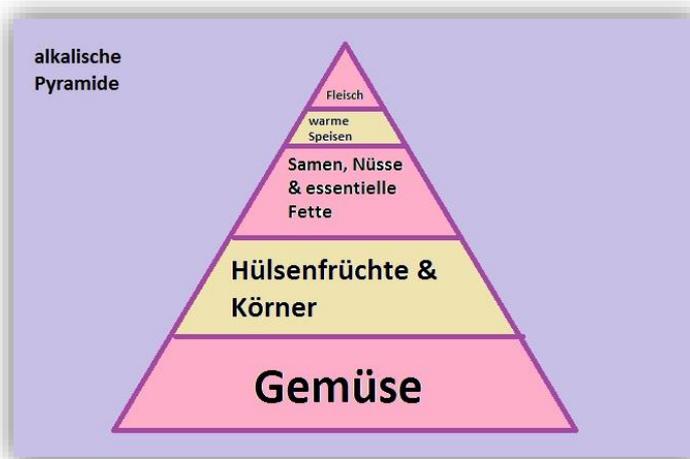


Schauen Sie sich in Ihrem Verwandten und Bekanntenkreis mal genauer um. Wie viele Menschen leiden oder litten bereits an den Top 3 Krankheiten, welche sogar den Tod bringen können?

Krebserkrankungen, Herzerkrankungen oder Diabetes sind die Top 3 Krankheiten der Menschheit.

Es muss sich etwas ändern. Die empfohlenen Ernährungspyramiden, die derzeit in Schulen gelehrt werden, fördern Krankheiten und sollten dringend überarbeitet werden.

Die alkalische Pyramide hingegen fördert die Alkalinität des Blutes und des Gewebes, durch eine gesunde Ernährung mit alkalisierten Gemüse und Nüssen, sowie Samen. Auch ätherische Öle und zuckerarme Früchte gehören auf jeden Fall auf den neuen Speiseplan.



Denken Sie immer daran, wenn Sie eine alkalische Ernährung aufbauen, dann wird rohes Gemüse Ihnen Energie verschaffen, die Sie im Alltag benötigen.

Richtige Verdauung

Wenn Sie unter Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühlen oder Verstopfungen leiden, dann wird Ihnen diese Diät helfen, auch diese Probleme zu beseitigen.

Sicherlich werden Sie am Anfang Ihr Verdauungssystem mit verschiedenen Ergänzungen unterstützen müssen, aber greifen Sie bitte zu seinen Abführmitteln oder sonstigen chemischen Ergänzungen.

Es gibt eine Menge von Fehlinformationen von Unternehmen, die angeblich gut für unsere Verdauung sein sollen.

Gerade bei Sodbrennen kann man mit einem Esslöffel Bio Apfelwein dem Verdauungssystem viel Gutes tun. Dieser gleich den Säuregehalt wieder aus.

Enzyme sind ein weiterer wichtiger Faktor. Ihre Bauchspeicheldrüse entwickelt diese und sie gelangen durch die Nahrung in den Dünndarm. Diese Enzyme arbeiten mit den Enzymen, welche durch Rohkost in den Körper gelangen zusammen.

Dabei brechen Proteine, Fette und Kohlenhydrate in grundlegende Bestandteile (Aminosäuren, freie Fettsäuren und Traubenzucker). Das Kochen von Gemüse zerstört diese Enzyme, deshalb ist es so wichtig, so viel rohes Gemüse zu essen, wie möglich. Nur so kann Ihr Körper alle wichtigen Nährstoffe, Mineralien und Vitamine erhalten.

Wenn die Bauchspeicheldrüse nicht ausreichend Enzyme bilden kann, bedeutet das, dass die Nahrung nicht effizient verarbeitet werden kann und somit die unverdaute Nahrung sich im Stuhlgang wieder findet. Dem Körper fehlen aber bei diesem Prozess sehr wichtige Bestandteile.

Die Erklärung die Theorie der Trennkost würde den Rahmen dieses Buches erheblich sprengen.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchte, so stehen Ihnen eine ganze Menge Bücher zur Verfügung.

Die Grundlagen sind:

1. Proteine und Stärke nicht zusammen essen.
2. Sie können jede Art von Nicht- Stärke Gemüse untereinander vermischen.
3. Sie können Nicht- Stärke Gemüse entweder mit tierischen Eiweiß oder Stärke vermischen, jedoch nicht mit beiden auf einmal.
4. Essen Sie Obst immer allein.

Gesunde essentielle Fettsäuren

Eine der gefährlichsten modernen Diäten ist die „No-fat“ Diät. Menschen die nicht erkennen, dass gute Fette eine sehr große und wichtige Rolle in unserem Körper spielen, riskieren eine Mangelernährung bis hin zur Degeneration.

Ihr Körper braucht essentielle Fettsäuren (Omega 3- Fettsäuren und Omega-6s). In hoher Konzentration wurden diese in Leinsamen-Öl, Borretschsamenöl und Kernöl gefunden. Lassen Sie sich dazu in einem Bio Laden gern informieren.

Wie der Name schon sagt, sind essentielle Fettsäuren entscheidend für eine gute Gesundheit. Sie sind die Bausteine der erforderlichen Fette und die Stärkung der Zellwand.

Außerdem werden die Immunzellen gestärkt, die Gelenke geschmiert und der Körper isoliert, damit man nicht ständig friert. Weiterhin wird der Körper mit ausreichend Energie versorgt und die essentiellen Fettsäuren werden in hormonähnliche Prostaglandine umgewandelt.

Ihre Ernährung wird Erkrankungen wie Arthritis, Asthma, PMS, Allergien und Hauterkrankungen verbessern. Auch die Gehirnfunktionen werden gestärkt, so dass auch Verhaltensstörungen beseitigt werden können.

Nüsse, Samen, Avocados sind gute Quellen von gesunden Fetten. Bio Lebensmittel fördern eine schnellere Heilung und sollten täglich in Ihrem Leben zu finden sein.

Bio Lebensmittel werden in unbelasteten Boden angebaut und ohne Einsatz von Pestiziden oder chemischen Dünger gezüchtet.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist, dass sie nicht gentechnisch verändert werden und somit auch zu keinen gesundheitlichen Einschränkungen führen können.

Konventionelle Obst und Gemüse ist stark mit Xenohormonen belastet. Weiterhin sind die Nährstoffe und Vitamine in diesem Lebensmittel sehr gering.

Um Eierstockzysten zu entlasten, verzichten Sie außerdem auf Milchprodukte. Im Idealfall beseitigen Sie auch alle tierischen Produkte oder konzentrieren sich nur noch auf Bio Fleisch und Eier.

Natürlich sind Bio Lebensmittel teurer, als konventionelle. Aber versuchen Sie folgende Strategien:

Suchen Sie einen nahegelegenen Naturbauernmarkt. Hier finden sich Bauern zusammen, die ihre Produkte verkaufen.

Hier können Sie sich vor Ort über die Anbaumethoden der Bauern informieren und mit dem Kauf dieser Produkte unterstützen Sie nicht den Supermarkt um die Ecke, sondern den Bauern.

Wenn Sie einen Garten haben, dann bauen Sie verschiedenes Obst und Gemüse selbst an.

Wenn Ihnen die Bio Produkte zu teuer sind, dann können Sie konventionell gekaufte Lebensmittel mit Wasserstoffperoxid auf Lebensmittelbasis behandeln.

Füllen Sie dazu das Waschbecken mit Wasser und fügen Sie $\frac{1}{4}$ Tasse von 3% Wasserstoffperoxid dazu. Dies wird helfen, die Pestizide zu neutralisieren.



Nahrungsmittelallergien

Nahrungsmittelallergie ist ein sehr wichtiges Thema, was jedoch oft von den Ärzten falsch verstanden und auch völlig falsch behandelt wird.

Viele Ärzte betrachten eine Nahrungsmittelallergie als völligen Unsinn. Die Wahrheit ist, dass viele Nahrungsmittelallergien verschiedene Krankheiten wie, Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn, Colitis, Neurodermitis, Akne, Fibromyalgie, Arthritis und Depressionen verursachen können.

Die Haltung der Ärzte ist aufgrund der medizinischen Schule nicht überraschend, denn über gesunde Ernährung wird in der Ausbildung nicht viel gelehrt.

Nahrungsmittelallergien zeigen die Symptome oftmals nicht sofort, außer bei Erdnüssen. Doch im Laufe der Zeit hinterlässt eine Nahrungsmittelallergie ihre Spuren im Körper. Die Muskeln, die Gelenke, das emotionale Wohlbefinden und die Energie des Körpers können darunter leiden.

Aber auch die Haut, die Lunge und der Wasserhaushalt kann dadurch beeinträchtigt werden. Es kann zu Kopfschmerzen, Hautausschlägen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Heuschnupfen, Asthma und Verdauungsstörungen kommen.

Viele Menschen fühlen sich oft krank, müde und total erschöpft, aber nur selten denkt man dabei an eine Nahrungsmittelallergie.

Um Ihre Gesundheit wieder voll und ganz herstellen zu können, müssen Sie die Lebensmittel identifizieren, auf die Sie persönlich allergisch reagieren.

Wenn Sie die Symptome wie Reiz Darm, Verstopfung, Durchfall, übermäßige Gase und Blähungen haben, so könnte es der Fall sein, dass Sie auf ein Lebensmittel allergisch reagieren.

Die Liste der häufigsten Nahrungsmittelallergien wird von Milch, Eiern, Erdnüssen, Nüssen, Fisch, Schalentiere, Soja, Weizen und Zitrusfrüchten angeführt.

Andere Lebensmittel können mit ihren Konservierungs- und Zusatzstoffen ebenso stark reizend auf die Menschen auswirken. Achten Sie beim Kauf Ihrer Lebensmittel daher auf Nitrate, Benzoate, Lebensmittelfarben Mononatriumglutamat und alles, was Sie nicht aussprechen können, denn dies bedeutet für Ihren Körper nichts Gutes. Alles was aus der Box oder aus dem Beutel kommt, ist die pure Chemiebombe für Ihren Körper.

Ich würde Sie gern über alle Lebensmittel informieren, auf welche Sie allergisch reagieren könnten, würde den Rahmen dieses Buches deutlich sprengen. Aber auch dazu gibt es eine Reihe von sehr guten Büchern.

Zusammenfassung

All diese Informationen können mehr als überwältigend auf Sie wirken, aber im nächsten Abschnitt werde ich Ihnen ein paar einfache Regeln zeigen, die Sie in Ihren Alltag ganz einfach einbinden können.

Obwohl dieses Buch für Eierstockzysten und PCOS entworfen wurde, so können Sie mit Hilfe dieses Buches auch andere Krankheiten behandeln.

„Jeder Patient trägt seinen eigenen Arzt in sich selbst.“

Albert Schweitzer, Nobelpreisträger

Es ist wichtig, dass Sie verstehen, dass Sie sich gerade am Anfang der Umstellung ein wenig kränklich fühlen könnten. Es könnte ein paar Tage oder auch ein paar Wochen dauern, bis Ihr Körper sich umgestellt hat.

Geben Sie Ihrem Körper immer ausreichend frisches Wasser und gesunde Nahrung, damit die Heilung des Körpers beschleunigt werden kann. Ihr Körper wird sicherlich viele Giftstoffe gespeichert haben und diese muss er jetzt für den Abtransport freisetzen.

Sie können grippeähnliche Symptome bekommen. Kaufen Sie dafür keinerlei Medizin. Versuchen Sie es lieber mit heißen Bädern, schlafen Sie sich aus oder inhalieren Sie mit alten Hausmitteln.

Wenn Sie sich zu krank fühlen, dann reduzieren Sie die Wassermenge und steigern Sie diese stetig. Denken Sie daran, wie lange Sie Ihrem Körper Schaden zugefügt haben. Jetzt muss dieser alles auf gesund umstellen und dieser Prozess braucht ein wenig Zeit.

Tun Sie sich selbst einen Gefallen und verlieren Sie keine Zeit und fangen Sie so schnell wie möglich an.

Besonderer Hinweis auf Krebs

Krebs ist heutzutage einer der häufigsten Todesursachen. Leider weiß ich aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist einen Menschen durch Krebs zu verlieren, denn meine Cousine starb vor etwa 7 Jahren daran. Der Brustkrebs meiner Cousine hat mein Denken und Handeln im Leben drastisch verändert.

Ich wünschte, ich hätte damals schon all diese Informationen gehabt, die ich heute teilen kann.

„ Es gibt keine medizinische Heilung für Krebs. Fast alle Frauen, bei denen Brustkrebs diagnostiziert wurde, sterben auch an dieser Erkrankung.“

Wegen der korrupten Vereinigung von Unternehmen und Regierung wird niemand einem Krebspatient sagen, dass es doch

Möglichkeiten gibt, den Krebs selbst zu besiegen. Man wird diese Ratgeber niemals als medizinisches Gut anerkennen, denn alle Unternehmen würden große Einbußen kalkulieren müssen. Lieber werden Menschen mit teuren Medikamenten behandelt, welche dem Körper mehr Schaden zufügen, als es notwendig ist.

Man bedenke wie viel intensive Forschungen es in den letzten 50 Jahren in der Medizin gegeben hat. Wie viele Gelder sind in Wissenschaft und Forschung investiert wurden? Das Resultat – nicht eine wirklich schwere Krankheit konnte durch diese Wissenschaft erfolgreich geheilt werden.

Viele Ärzte und Tausende von Menschen haben sich gegen die Medizin gestellt und erst die Ernährung und die Lebensgewohnheiten verändert. Und siehe da – mit Hilfe der kleinen Veränderungen ist es möglich große Krankheiten zu heilen.

Ich werde Ihnen ein paar Zitate hier lassen, über die Sie ein wenig nachdenken können.

„Die meisten Krebspatienten auf der Welt sterben an der Chemotherapie.“ Albert Schweizer

„Der Krieg gegen den Krebs hat sich weitgehend in einen Betrug verwandelt.“ Linus Pauling

**„Krebs ist die häufigste Erkrankung, wo fleischfressende Gewohnheiten herrschen.“
Scientific American**

Ergänzungen für die Ernährung

Bei vielen Frauen können Eierstockzysten und auch PCOS allein durch Veränderungen in der Ernährung geheilt werden. Es gibt natürlich auch Frauen, bei denen dieser Prozess etwas langwieriger und intensiver ist. Diese benötigen ein wenig Unterstützung bei der Heilung.

Zu der veränderten Eierstockzysten Ernährung sollte der Fokus auf weitere Bereich ergänzt werden:

- Reinigung
- Hormone ausbalancieren
- pH-Wert ausbalancieren
- Insulinreduktion

Es ist wichtig zu verstehen, dass alle empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel von pflanzlichen Quellen stammen. Verzichten Sie auf konzentrierte Arzneimittel, welche zu einem Pulver hergestellt wurden, denn diese wurden chemisch behandelt und aus Erdöl hergestellt.

Wie Sie ja bereits wissen, wirkt sich dies unnatürlich auf Ihren Körper aus und dies wollen wir dringend vermeiden.

Ich habe versucht, diese Diät so einfach wie möglich zu gestalten, damit man seine Schränke nicht mit hunderten von Ergänzungen füllen muss und zum Schluss damit völlig überfordert wäre.

Auch kostengünstige und wirksame Hausrezepte haben sich immer wieder bewährt und finden immer mehr Aufmerksamkeit bei den Menschen.

AlkaCleanse

Als ich das erste Mal von dieser Variante hörte, war ich super skeptisch. Umso mehr war ich von den Ergebnissen überrascht, denn dieses Getränk hat die unglaubliche Macht eine Reihe von positiven Wirkungen zu haben. Nicht nur der pH Wert wird ausgeglichen, sondern die Leber und das Verdauungssystem werden gereinigt. Weiterhin wird das Insulin in den Mahlzeiten deutlich gesenkt.

Was Sie brauchen:

- Bittersalz (für interne Verwendung geeignet)
- Kalziumhydroxid
- Bio Zitronensaft
- Organisches Seetang Pulver
- Bio Leinsamen gemahlen
- Stevia

Rezept:

- Füllen Sie ein $\frac{3}{4}$ Glas mit sauberem Wasser
- Geben Sie 1 Esslöffel Kalziumhydroxid dazu
- Geben Sie 1 Esslöffel Bio Zitronensaft hinzu
- Geben Sie eine Prise Bittersalz hinzu
- Rühren Sie nun alles langsam durch und geben Sie nun 1 Esslöffel Seetang Pulver hinzu
- Unter Rühren geben Sie nun einen Esslöffel Leinsamen hinzu
- Optional: Geben Sie ein Paket von Stevia für den süßen Geschmack hinzu

Trinken Sie 1 Glas AlkaCleanse vor jeder Mahlzeit. Starten Sie langsam mit den Mischungen. Einige Menschen benutzen bis zu 20 Esslöffel Kalziumhydroxid und 3 Esslöffel Seetang.

Sie sollten sich aber vor allem am Anfang an die oben angegebenen Werte halten, damit Ihr Körper sich in Ruhe daran gewöhnen kann.

Vor allem bei chronischen Erkrankungen wird dieses Getränk schnell Reaktionen zeigen, denn all die Säuren im Körper werden sich sehr schnell aus Gewebe und Organen lösen. Aus diesem Grund ist es wichtig, alles langsam anzugehen.

Vielen Menschen fällt es schwer, den Geschmack von Seetang zu ertragen und kaufen aus diesem Grund Seetang in Kapseln. Ich möchte jedoch erwähnen, dass dies eine sehr kostspielige Angelegenheit ist.

Hinweis: Wenn Sie AlkaCleanse verwenden, so ist es ratsam mindestens 2 Bio Äpfel pro Tag zu essen. Äpfel enthalten Apfelsäure und diese erweichen die Giftstoffe in der Leber. Durch diesen Prozess fällt es dem Körper leichter, diese zu eliminieren.

Sicherheitshinweise

Calciumhydroxid ist in konzentrierter Pulverform stark reizend für Haut, Augen und Atemwege. Es ist ätzend und führt zu Verbrennungen. Sollten Sie die konzentrierte Form verwenden, so ist dies vor Gebrauch immer mit Wasser zu verdünnen.

Bitte schützen Sie sich durch das Tragen von Schutzbrille und Handschuhe und minimieren Sie die Gefahr, welche auch durch den Staub entstehen kann.

Es gibt keinerlei Sicherheitsbedenken, wenn Sie sich an alle Vorsichtsmaßnahmen halten. Sie sollten immer frisches Kalziumhydroxid kaufen. Bevor Sie dieses in Ihr Getränk mischen, denken Sie immer daran, dass Sie es vorher verdünnt haben. Niemals pur zu dem Getränk hinzufügen. Fangen Sie mit der Dosis immer klein an und halten Sie sich immer an alle Angaben.

Jeder Mensch ist einzigartig und die ideale Dosierung muss jeder für sich selbst herausfinden. Bei manchen reicht schon eine niedrige Dosierung, andere müssen diese für den gewünschten Erfolg ein wenig höher dosieren.

Ich würde außerdem vorschlagen, dass Sie die Zubereitung im Freien vollziehen, da das Pulver sehr fein und flauschig ist. Wichtig ist, dass keine Kinder und Haustiere damit in Berührung kommen. Sollten Sie versehentlich Pulver verschütten, so müssen Sie dieses unbedingt gründlich beseitigen.

Zimt

Wenn Sie denken, Zimt ist nur etwas, um Cookies, Cappuccino oder andere leckere Süßspeisen zu verfeinern, dann werden Sie überrascht sein, dass Zimt die Gehirnfunktion und das Gedächtnis verbessert. Der Magen wird durch Zimt beruhigt, Bakterien und Pilze mit Hefe Infektionen können erfolgreich behandelt werden. Auch der Cholesterinspiegel kann deutlich gesenkt werden.

Zimt hat die besondere Fähigkeit den Blutzucker zu senken. Die daraus folgende Insulinresistenz wurde sogar in einer amerikanischen Zeitschrift dokumentiert.

Neue Studien weisen deutlich darauf hin, dass der Verzehr von Zimt den Insulin Wert reduziert und sich positiv auf Eierstockzysten und PCOS auswirkt. Als Ergänzung empfehle ich daher täglich 1 Teelöffel Zimtpulver einzunehmen.



Zitrone und Apfelessig

In den letzten Jahren wurden mehrere Berichte gezeigt, dass Essig oder Zitronensaft in Form von Salat Dressing mit einer gemischten Mahlzeit eine erhebliche Senkung des Blutzuckerwertes mit sich bringt. Man braucht täglich nur 2 Teelöffel Essig oder Zitronensaft, um den Blutzucker um 30% zu senken.

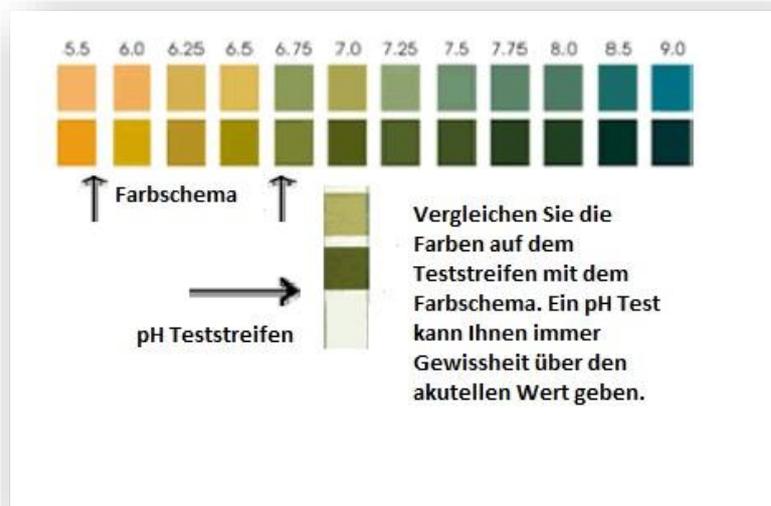
Versuchen Sie deshalb Ihren Salat ab sofort mit Zitronensaft oder Apfelessig abzuschmecken.



pH Wert testen

Bevor Sie mit dieser Diät beginnen, sollten Sie in Ihre Apotheke vor Ort gehen und sich ein pH Testpaket kaufen. So ist es Ihnen möglich von zu Hause alle Veränderungen des pH Wertes im Körper zu kontrollieren und vor allem zu überwachen.

Ein pH Streifen ist ein kleines Stück Spezialpapier, das bei Kontakt mit Urin die Farbe verändert. Durch den Vergleich der pH Streifen an der vorgesehenen Farbkarte können Sie Ihren persönlichen pH Wert erkennen.



Es empfiehlt sich den Test morgens beim zweiten Wasserlassen durchzuführen. Beim ersten Wasserlassen hat der Körper die Flüssigkeiten über einen langen Zeitraum angesammelt und würde aus diesem Grund eine große Mengen an Säuren und Abfällen zu bieten haben.

Bei Urin ist ein Wert von 7 bis 7,5 normal. Jemand, der täglich eine typisch westliche Ernährung zu sich nimmt wird eher bei einem Urin pH Wert von 5,5 – 6,0 aufweisen.

Dies erscheint vielleicht auf den ersten Blick nicht viel niedriger zu sein, aber eine pH Skala ist logarithmisch aufgebaut. Dies bedeutet, dass jeder Schritt das Zehnfache ist. Dies würde bedeuten, dass 4,5 eine 10 ist und eine 5,5 eine 100 und so weiter.

Sorgen Sie sich nicht über das Ergebnis Ihres ersten pH Tests, denn Sie werden schon sehr schnell Veränderungen bemerken, wenn Sie die Ernährung umstellen und die empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel in Ihren Alltag integrieren.

Sie werden sehr schnell bemerken, wenn Ihr pH Wert steigt, dann wird auch Ihre Energie steigen und Sie werden sich gesünder fühlen.

Drucken Sie sich am besten die folgende Tabelle aus und legen Sie diese an einen Ort, wo sie immer griffbereit ist. Wenn Sie täglich Ihre Werte eintragen, bekommen Sie eine gute Übersicht über die Entwicklung Ihres persönlichen pH Wertes.

Sie werden sehr schnell merken, welche Auswirkungen die Umstellung der Ernährung hat. Nicht nur anhand der Werte werden Sie dies spüren, sondern auch an sich selbst. Sie werden sich lebendiger und viel gesünder fühlen, je besser Ihr pH Wert wird.

Täglicher pH Wert

	Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1							
Woche 2							
Woche 3							
Woche 4							
Woche 5							
Woche 6							
Woche 7							
Woche 8							
Woche 9							
Woche 10							
Woche 11							
Woche 12							

Lebensmittel Guide

Nicht Stärkehaltige Lebensmittel (75% der Diät)/ Niedrige GI/ Freie Lebensmittel

Gemüse
Luzerne
Artischocken
Spargel
Brokkoli
Kohl (grün, weiß und rot)
Blumenkohl*
Sellerie*
Schnittlauch
Beinwell
Gurke*
Löwenzahn
Aubergine
Knoblauch
Grüne Bohnen*
Meerrettich
Grünkohl*
Lauch
Salat
Kopfsalat, alle Sorten*
Pilze*
Zwiebel
Pfeffer, alle Sorten*
Rettich
Rhabarber
Steckrübe
See Gemüse
Sauerampfer
Spinat*
Tomate
Rübe
Brunnenkresse
Weizengras
Zucchini

Kohlenhydrate mit niedrigem GI

Rüben
Kichererbsen
Kidney Bohnen getrocknet
Linsen
Limbabohnen
Gelbe Erbsen
Graupen
Erbsen
Karotten*
Süßkartoffel
Dünne Fladen (Vollkorn)

Beschränken Sie diese Lebensmittel auf 1 bis 2mal pro Woche in kleinen
Teilen

Quinoa (ähnlich wie Reis)*
Spaghetti (Vollkorn- & Protein angereichert)*
Pumpernickel*
Süßes Kartoffel*

Proteine

Bio Tofu*
Bio Freilandhaltung Huhn 50g*
Bio Freilandeier gekochte* ungesüßt
Mandelmilch

*Muss organisch sein

Snacks

Früchte/ Obst
Äpfel*
Kirschen*
Grapefruits*
Birnen*
Pfirsich*
Pflaumen*
Avocados
Kokosnuss

Nüsse und Samen
Mandeln
Walnüsse
Macadamia-Nüsse
Haselnüsse
Paranuss
Soja-Nüsse
Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne
Leinsamen

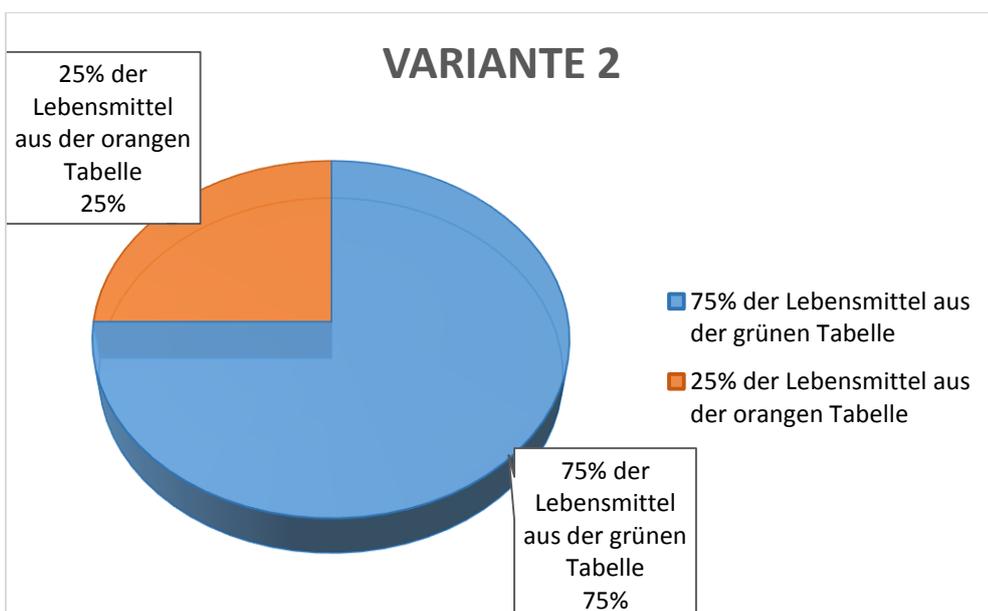
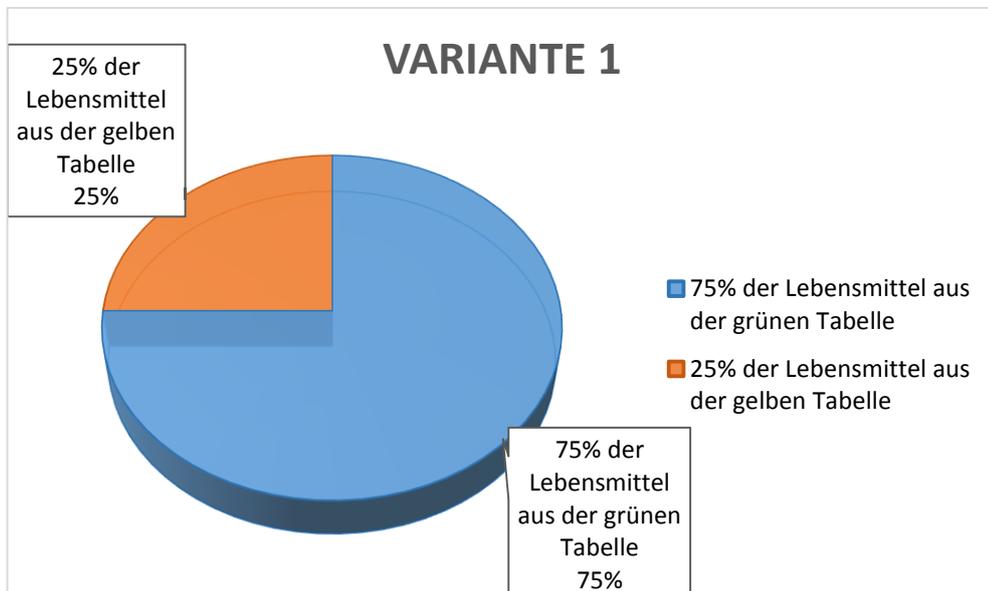
*Muss organisch sein

Andere	
Gewürze Zitrone Kalk Alle Gewürze, die keinen Zucker enthalten Stevia Salz Apfelwein* Soja Soße	Öle Sonnenblumenöl* Olivenöl* Borretsch Öl* Leinsamen- Öl* Nachtkerzen Öl* Fischöl (gereinigt)

*Muss organisch sein

Übersicht

Achten Sie immer darauf, dass 75% Ihrer Ernährung aus der Übersicht aus der grünen Tabelle besteht. Versuchen Sie die Hälfte der Nahrung ungekocht zu sich zu nehmen. Je mehr rohe Lebensmittel Sie zu sich nehmen, umso besser. Die restlichen 25% Ihrer Ernährung sollten aus den Lebensmitteltabellen mit der gelben oder orangen Farbe bestehen. Kombinieren Sie die beiden aber nicht in einer Mahlzeit miteinander. Ansonsten können Sie alle Elemente miteinander vermischen.



Wasseraufnahme

Es ist am besten nichts anderes als sauberes Wasser zu trinken. Pro 23 Kilo Ihres Körpergewichtes sollten Sie mindestens 1 Liter Wasser trinken pro Tag.

Wenn Sie also 69 Kilo wiegen, so sollten Sie mindestens 3 Liter täglich trinken.

Sollte das pure Wasser Ihnen nicht schmecken, dann geben Sie etwas Zitronensaft oder Stevia dazu und schon erhalten Sie eine erfrischende Limonade.



Schritt für Schritt Zusammenfassung

- Testen Sie jeden Morgen beim zweiten Wasserlassen Ihren pH Wert und notieren Sie diesen in der zur Verfügung gestellten Übersicht.
- Trinken Sie mindestens 1 Liter pro 23 Kilo Ihres Körpergewichtes. Achten Sie bei Ihrer Wahl des Mineralwassers auf Qualität.
- Folgen Sie der empfohlenen Eierstockzysten Diät.
- Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf die richtige Verteilung der Lebensmittel. Immer 75% der Lebensmittel aus der grünen Tabelle.
- Die übrigen 25% können Sie entweder aus der gelben oder aus der orangen Lebensmitteltabelle wählen. Jedoch nicht beide in einer Mahlzeit kombinieren.
- Verwenden Sie bei jeder Mahlzeit Apfelessig oder Zitronensaft. Achten Sie auch auf die empfohlenen Öle.
- Essen Sie pro Woche 3mal Soja Produkte, aber nur wenn keine Unverträglichkeit vorliegt.
- Wenn Sie zwischen den Mahlzeiten hungrig sind, dann wählen Sie aus den Snacks etwas aus. Essen Sie auch mindestens 2 Bio Äpfel pro Tag.
- Versuchen Sie alle nicht aufgelisteten Lebensmittel zu vermeiden, vor allem Zucker, raffinierte Kohlenhydrate, Milchprodukte und nichtorganische Tierprodukte.
- Verwenden Sie so viel wie möglich Bio Produkte.
- Halten Sie sich an die vorgeschlagenen Ergänzungen, um die Heilung zu beschleunigen.
- Trinken Sie 3mal pro Tag vor jeder Mahlzeit AlkaCleanse.
- Nehmen Sie täglich 1 Teelöffel Bio Zimt pro Tag zu sich.

Fazit

Ich habe versucht alle notwendigen Bereiche der Ernährung zu erklären. Wenn Sie sich jetzt an diese Richtlinien halten, so werden Sie die Eierstöcke sehr schnell beseitigen können.

Aber nicht nur die Eierstöcke werden verschwinden, sondern auch andere Krankheiten, die Ihr Leben belasten. Erwarten Sie keine Wunder über Nacht, denn Ihr Körper wird sicherlich einige Zeit brauchen, um sich an die Umstellungen zu gewöhnen.

All die Giftstoffe und Abfälle müssen aus Ihnen eliminiert werden.

Halten Sie durch und geben Sie nicht auf, nur weil es Ihnen hart erscheint oder es Ihnen nicht gut geht. Sie werden sich schon bald viel gesünder fühlen und viel lebendiger.

Sie machen endlich einen Schritt für Ihre Gesundheit. Denken Sie immer daran, Sie sind nicht allein, denn viele andere Frauen leiden unter Eierstockzysten. Aber es gibt auch schon viele Frauen, die sich an alles gehalten haben und heute ein glückliches Leben führen können.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft!

