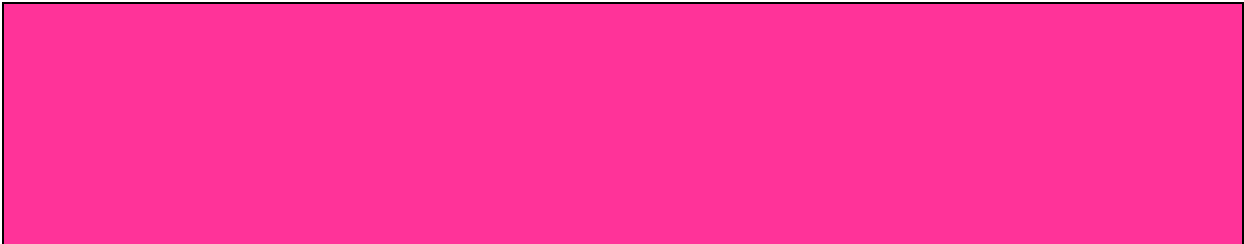


7 Schritte

Natürliche Entfernung bei PMS

Band 3



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.

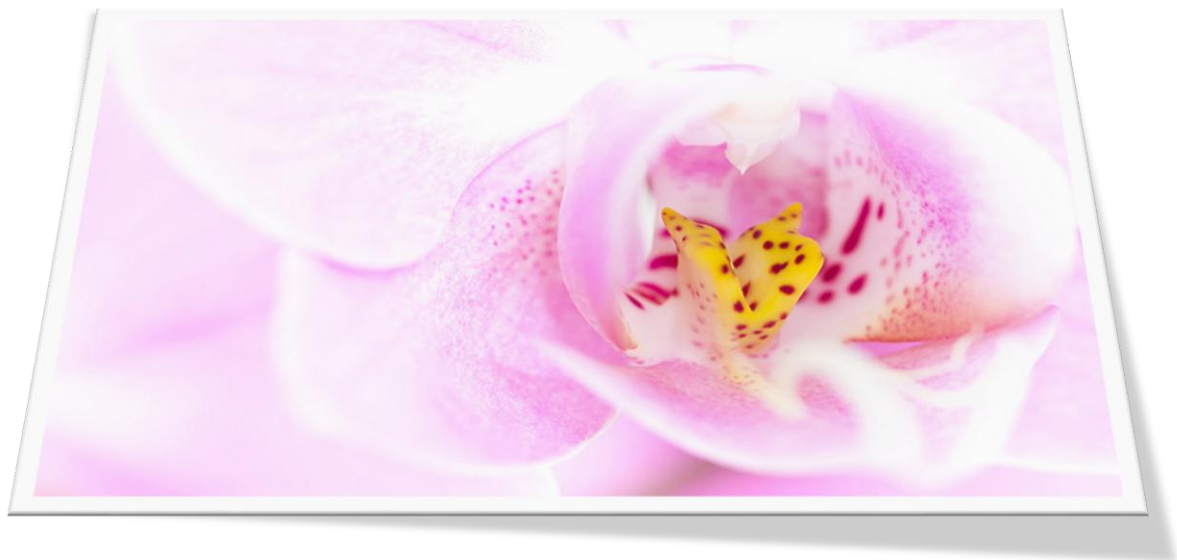
Dieses Buch ist eine Zusammenstellung aus medizinischen Berichten, Fachzeitschriften und bahnbrechenden Studien von führenden Universitäten und modernen medizinischen Forschungseinrichtungen.

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.



Einführung

Prämenstruelles Syndrom oder auch PMS genannt ist die wohl häufigste Beschwerde bei Frauen. Viele betroffene Frauen beschreiben eine Reihe von physischen und emotionalen Symptomen etwa ein bis zwei Wochen vor der Menstruation.

Die häufigsten Symptome sind:

- Blähungen und Wassereinlagerungen
- Bauchkrämpfe
- Gewichtszunahme
- Brustempfindlichkeit, Schwellungen oder Klumpigkeit
- Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen
- Heißhunger oder Appetitlosigkeit
- Kopfschmerzen
- Akne
- Verstopfung
- Müdigkeit
- Stress, Depressionen und Angstzustände

Aktuelle Schätzungen zeigen, dass etwa 80% der Frauen im gebärfähigen Alter unter prämenstruellen Symptomen leiden. Oftmals leiden bereits Frauen unter den Symptomen, wenn die Periode einsetzt. Am häufigsten sind jedoch Frauen ab einem Alter von 20 Jahren betroffen. Die Symptome werden als stärker beschrieben, je älter die Frau wird. In einem kleinen Prozentsatz sind die Symptome so stark, dass Frauen auf eine konventionelle medizinische Behandlung umsteigen müssen, jedoch scheitern diese oftmals kläglich. Hinzu kommt noch, dass diese Behandlung oftmals den empfindlichen internen Systemen im Körper zusätzlichen Schaden zufügen.

Die medizinische Industrie ist nicht daran interessiert die Ursache des Problems zu lösen. Stattdessen wird sich darauf konzentriert, die Symptome zu beseitigen oder für ein paar Stunden auszuschalten. Also kann man sagen, dass wenn Sie einen Arzt aufsuchen und über PMS Symptome berichten, so wird dieser wahrscheinlich verschreibungspflichtige Medikamente verordnen.

Neben einer stabilen Dosis von Schmerzmitteln, wird Ihr Arzt sich auf eine dieser drei Behandlungen konzentrieren:

- Anti- Babypille & HRT (Hormonersatztherapie)
- Anti- Depressiva
- Rezept Progesteron (meist in Tablettenform)

Konventionelle Ärzte empfehlen oft die vorübergehende Nutzung der Antibabypille, denn dies stellt eine schnelle und sehr preiswerte Lösung dar, aber diese Methode kann nicht funktionieren, da überschüssiges Östrogen nicht das Problem ist.

Derzeit sind niedrig dosierte Östrogentabletten, wie Ortho-Tri-Cyclen, Ortho Try- Cyclen Lo, Micrette, Yasmin, Yaz und verschiedene andere Formen die erste Wahl der Ärzte.

Natürlich kann eine zusätzliche Zufuhr von Östrogen dem Körper erst einmal gut tun, aber nach ein paar Monaten werden die Symptome wieder zurückkehren und diesmal können diese auch stärker und schlimmer auftreten wie vorher.

Antibabypillen können viele beängstigende Nebenwirkungen haben und man sollte, insofern es möglich ist, diese versuchen zu vermeiden. Wenn man in die Packungsbeilage der Pille schaut, so findet man auch den Hinweis auf PMS. So kann man eigentlich sagen, dass die Behandlung von PMS mit der Pille das Problem PMS eigentlich verursacht. Man dreht sich also im Kreis, doch die Gewinnzahlen einiger Unternehmen steigen weiter an.

Ein weiterer Ansatz der Ärzte ist es, dass PMS eine psychische Erkrankung ist und auch so zu behandeln wäre. Oftmals wird der Wirkstoff Sarafem zur Behandlung eingesetzt. Meine intensiven Recherchen haben ergeben, dass dies auch als Droge gesehen wird, die speziell für PMS gemacht wurde. Was aber niemand bisher öffentlich zugeben will ist, dass es diese Pillen bereits gibt, nur mit einem neuen Namen und einer neuen hübschen Verpackung.

Warum ich die Bezeichnung Droge verwende? Diese tollen neuen Pillen sind auch als Anti-Depressiva. Man verschreibt also bereits bekannte Medikamente, die nur ein wenig neu verpackt wurden. Neben Sarafem verschreibt man auch gern Zoloft, Lexapro, Effexor und Wellbutrin.

Wieder einmal kann man also sagen, dass man nicht die Ursache von PMS behandelt, sondern man es versuchen möchte zu vertuschen und einfach einen sagen wir mal anderen „Stempel“ über die Krankheit schreibt.

Vermeiden Sie auf jeden Fall Prozac und alle anderen erwähnten Wirkstoffe und Medikamente, denn diese werden PMS nicht heilen, sondern mit ihren erschreckenden Nebenwirkungen Ihrem gesamten Körper schaden.

Was nämlich sehr gern verschwiegen wird ist, dass gerade Prozac über einen langen Zeitraum eingenommen werden muss. Doch der Entzug ist viel härter als ein Entzug von Heroin!

Die Entzugserscheinungen sind:

- Zittern und unkontrollierbare Muskelzuckungen
- Selbstmordgedanken
- Hohes Niveau an Gewaltbereitschaft

Ein weiterer typischer Fehler der Ärzte ist es, dass PMS mit einer Progesteron Behandlung versucht wird zu heilen. Man geht davon aus, dass die synthetischen Progestine das gleiche ist wie

Progesteron. Wird PMS mit Progesteron behandelt, so fühlt sich das für die Frau an, als ob man ein brennendes Streichholz in Benzin wirft, denn die Symptome werden sich schlagartig verschlimmern.

Man wird versuchen Progesteron durch Tabletten zu verabreichen. Meist liegt die Dosis zwischen 100 und 300 mg. Diese Dosis reicht aus um im Körper Metaboliten zu bilden. Dies bedeutet die Ausscheidung von Nebenprodukten in der Leber. Sobald es dazu kommt, kann die Leber die Wirkung des natürlichen Progesterons blockieren.

Orales Progesteron muss in sehr hohen Dosen verschrieben werden, da die Leber sofort darauf reagiert, da 90% von den Tabletten pures Gift für den Körper ist.

Man hört und liest vor allem viel über wissenschaftliche Studien, die belegen, dass verschreibungspflichtige Medikamente wirksam und völlig unbedenklich sind, was jedoch nicht erwähnt wird ist, wer diese Studie finanziert.

Die Wahrheit ist, dass PMS ein mehrdimensionales Problem darstellt und die einzige Möglichkeit, dies zu lösen ist, die Ursache im Körper zu behandeln und nicht mit Drogen und anderen konventionellen Behandlungen dem Körper noch mehr Schaden zuzufügen.

Wenn man die Ursache im Körper behandelt, so wird dieser auch von allein heilen, denn dafür gibt es sehr gut funktionierende Systeme in unserem Körper.

Natürliche PMS Beseitigung

Um die Symptome von PMS zu lindern, müssen Sie die Ursache behandeln und die ist meist ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt. Speziell liegt in den meisten Fällen ein überschüssiger Östrogenwert vor. Zu viel Östrogen ist der Hauptgrund für die PMS Symptome.

Ihre Hormone sind durch eine Reihe von Gründen unausgeglichen, doch man kann drei davon als Hauptgrund deklarieren. Diese sind zum einen die schlechte Ernährung, Umweltgifte und der alltägliche Stress.

PMS Ernährung

Sicherlich denken Sie jetzt ich werde Ihnen hier einen straffen Diätplan erstellen, bei dem Sie Dinge essen und trinken sollen, die Sie gar nicht mögen. Das ist aber überhaupt nicht mein Ziel.

Mein Ziel ist es, Sie aufmerksamer zu machen, was Ihre Ernährung angeht. Egal was Sie essen, die Ernährung kann enorme Auswirkungen auf die PMS Symptome und auf den Hormonhaushalt haben.

Ich werde nicht die Einzelheiten einer optimalen Ernährung in die Länge eines Diätbuches in dieses Paket packen. Ich möchte Ihnen viele Informationen bieten können, was die Lebensmittel, wenn Sie unter PMS Symptomen leiden.

Vermeiden Sie Zucker, raffinierte Kohlenhydrate, Fleisch, Milchprodukte und hydrierte und ungesättigte Pflanzenöle.

Zucker und raffinierte Kohlenhydrate stimulieren in unserem Körper Adrenalin, Kortisol und die Produktion von Insulin. All diese sind in der Lage die Produktion von Progesteron im Körper zu blockieren.

Konventionelle Fleisch und Milchprodukte sind beladen mit Wachstumshormonen und Pflanzenschutzmittel, die den Hormonhaushalt extrem stark beeinflussen.

Hydrierte und ungesättigte pflanzliche Öle, auch trans-Fettsäuren genannt, blockieren entzündungshemmende Prostaglandine.

Prostaglandine sind hormonähnliche Substanzen, die jede Zelle im Körper regulieren können. Es gibt gute und schlechte Prostaglandine. Schlechte Prostaglandine erstellen chronische Entzündungen und werden auch in Lebensmitteln, gerade in gehärteten Ölen gefunden.

In Margarinen, vielen Kuchen, Keksen und Chips findet man diese gehärteten Öle. Auch ranzige Öle oder Nüsse müssen unbedingt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Gute Prostaglandine haben entzündungshemmende Eigenschaften und können helfen die PMS Symptome zu behandeln. Dazu gehören vor allen viel frisches Obst, Gemüse, Samen und Nüsse. Dies sind die wohl stärksten Lieferanten von guten Prostaglandinen. Auch viele Öle gehören dazu, beispielsweise Kerzen Öl, Borretsch Öl, Leinsamen Öl, Hanföl und Kürbiskern Öl.

Man sollte also die genannten Lebensmittel in seine Ernährung integrieren, um die PMS Symptome behandeln zu können, auf ganz natürliche Art und Weise.

Jedoch Achtung, denn das konventionelle Obst und Gemüse von heute ist nur noch sehr arm an Nährstoffen, denn die Industrie

verändert immer mehr die Lebensmittel durch gentechnisch verändertes Saatgut, Kunstdünger und Pestiziden.

Man sollte also eher auf Bio Produkte zurückgreifen. Natürlich sieht und liest man auch hier sehr viel Negatives. Man sollte sich vielleicht die Mühe machen und nach einem Bio Hof in der Umgebung schauen. So hat man die Möglichkeit sich ein eigenes Bild zu machen und die Produkte wirklich frisch und unverändert zu kaufen.

Durch die Veränderung der Lebensmittel leiden sehr viele Frauen an PMS, da sehr wichtige Vitamine und Mineralstoffe einfach fehlen.

Ganz wichtige Nährstoffe sind beispielsweise Zink, Kupfer, Magnesium und Vitamin B6. Ein Mangel an diesen Nährstoffen kann dazu beitragen, dass es zu einem Hormon Ungleichgewicht kommt. Somit kommt es auch zu erhöhten Entzündungen und zu PMS Symptomen.

Wenn man nicht täglich auf frische Lebensmittel achten kann oder will, so wird es schwierig werden jeden Tag seinen Vitaminbedarf zu decken. Natürlich gibt es auch Nahrungsergänzung. Man sollte aber auch hier vorsichtig sein und sich vorher gründlich beraten lassen.

Es gibt auch Multi Vitamintabletten, die direkt auf den Hormonhaushalt von Frauen ausgerichtet sind.

Vermeiden Sie außerdem das Trinken von normalen Leitungswasser. Wie viele Frauen nehmen morgens ihre Antibabypille mit einem Schluck Wasser aus der Leitung? Doch kann man sich wirklich sicher sein, dass dieses Wasser wirklich sauber ist?

Eine PMS Diät ist nicht anders, als der Ratgeber über die Ernährung in meinem Paket. Lesen Sie sich dieses Buch in Ruhe durch und versuchen Sie sich so viele Details wie möglich zu

merken. Ich möchte nochmals betonen, dass es wirklich wichtig ist, dass Sie versuchen Zucker und raffinierte Kohlenhydrate zu vermeiden, denn diese haben einen sehr großen Einfluss auf die PMS Symptome.



Umweltgifte

Von all den Umweltgiften mit denen wir heute konfrontiert werden, sind die wichtigsten die Xenohormone.

Xenohormone sind künstliche Chemikalien, die unnatürlich sind. Diese Hormone wirken in unserem Körper wie Östrogene und dafür hat die Forschung sehr klare und glaubhafte Belege veröffentlicht.

Xenohormone versuchen Störungen beim Menschen. Leider ist es in der heutigen Welt (besonders in den Industrieländern) praktisch unmöglich Xenohormone zu vermeiden.

Obwohl wir diese nicht vollständig beseitigen können, so können Sie ein paar kleine Schritte unternehmen, um das Risiko so drastisch zu reduzieren, damit Ihr Körper wieder ausgeglichen sein kann.

Wenn ich Ihnen jetzt alle Orte aufschreiben müsste, wo Sie mit Xenohormonen konfrontiert werden, so würde das den Rahmen dieses Buches extrem sprengen und Sie würden viele Stunden lesen müssen. Hier sind nun ein paar praktische Hinweise, um 80% der Xenohormone zu beseitigen.

- Verwenden Sie nie wieder Pestizide für Ihr Unkraut, den Rasen oder den Garten. Verwenden Sie auch keine Dienstleistungen rund um den Garten, denn die Firmen verwenden immer Chemikalien. Außerdem sind alle Sprays für Haus, Hof und Garten tabu, dazu gehört auch Insektenspray.
- Alle Lebensmittel, wie Fleisch und Milchprodukte, die kontaminiert sind mit Chemikalien. Wenn Sie Fleisch, Geflügel, Eier und Fisch essen möchten, so achten Sie beim Kauf darauf, dass diese Lebensmittel frei von Hormonen und Antibiotika sind. Sie sollten in erster Linie auf eine Ernährung auf pflanzlicher Basis umsteigen. Dies bedeutet viel frisches, unverarbeitetes und biologisch angebautes Obst und Gemüse. Ebenso Nüsse und Körner sind die Grundlage für eine gute Gesundheit und Langlebigkeit für einen selbst und die Umwelt.
- Trinken Sie nicht immer Leitungswasser, es ist mit unsicheren Hormonen beladen und man kann sich der hundertprozentigen Reinheit niemals sicher sein.

- Vermeiden Sie synthetische Hormone, beispielsweise durch die Antibabypille und Hormonersatztherapien. Verwenden Sie nur Kondome ohne Spermizide.
- Vermeiden Sie Lösungsmittel, Kunststoffe und Produkte wie Kosmetika, Haarspray, Haarfarben, Bodylotion und Nagellack. Alle Produkte, die petrochemisch hergestellt werden sollten vermieden werden. Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie besonders vorsichtig sein, denn Ihr ungeborenes Kind kann bereits in Ihrem Bauch unter all diesen Giftstoffen leiden.
- Versuchen Sie einfache Reinigungs- und Waschmittel zu verwenden. Greifen Sie lieber zu Bio Seifen, Shampoo und Körperpflegeprodukten.
- Lebensmittel sollten nicht in Kunststoff gelagert werden. Dies gilt auch für Kleidung. Achten Sie beim Kleidungskauf darauf, dass Sie kein Polyester kaufen.
- Verwenden Sie keine Lufterfrischer, Weichspüler oder duftende Waschseifen.
- Lagern Sie Lebensmittel und Wasser immer in Glas oder Keramik.
- Gerade für ein schönes Wohnklima greift man gern zu Laminat oder ähnlichen. Wählen Sie hier lieber Holz- oder Steinfliesen. Versuchen Sie auf Teppich zu verzichten.
- Klebstoffe und Lösungsmittel sind ebenso tabu, da diese toxische Moleküle enthalten.
- Bei der Renovierung achten Sie auf ungiftige Farben.
- Kaufen Sie sich einen Luftreiniger und öffnen Sie Türen und Fenster so oft Sie können.
- Mit Zitrone und Orange können Sie einen angenehmen Duft in Ihre Räume zaubern.
- Reinigen Sie Ihren Körper regelmäßig und gründlich. Dies beinhaltet auch eine Reinigung der inneren Organe. Alle

angesammelten Giftstoffe müssen entfernt werden. Der beste Weg dafür ist ein Gang in die Infrarot-Sauna.

- Weiterhin empfehle ich Ihnen ein regelmäßiges Basen Bad.

PMS und Stress

Ein sehr wichtiger Hauptgrund für PMS ist leider immer der Stress. Jeder Mensch geht anders mit Stress um und jeder Mensch definiert für sich selbst Stress völlig unterschiedlich.

Bei Stress entsteht ein Hormon namens Kortisol. Dies entsteht beispielsweise durch Ihre Reaktion auf Angst und Gefühle oder wenn Sie versuchen trotz enormer Müdigkeit die Arbeit zu erledigen.

Kortisol Blöcke sind also Progesteron Rezeptoren im Körper. Auch wenn Sie ein normales Niveau von Progesteron im Körper haben, so werden Sie durch Stress nicht genug haben können.

Kortisol und Progesteron Rezeptoren konkurrieren häufig in den Zellen und Kortisol ist in der Lage die Progesteron Aktivität zu beeinträchtigen. Es entsteht also eine Bühne für die Östrogen Dominanz.

Ein chronisch erhöhter Kortisol Spiegel kann eine direkte Ursache für eine Östrogen Dominanz sein und gilt somit ebenso als Ursache für die PMS Symptome.

Stress erhöht auch die Ebenen des Hormons Prolaktin. Hohe Prolaktinwerte reduzieren ebenfalls die Progesteron Produktion. Aber auch andere Faktoren können den Prolaktin Spiegel erhöhen, beispielsweise:

- Hypothyreose
- Herpes
- Orale Kontrazeptiva
- Verschreibungspflichtige Medikamente

Leider ist ein erhöhter Prolaktin Spiegel bei Frauen heute schon üblich.

Um PMS zu beseitigen müssen Frauen also Ihr Stressniveau auf einem normalen Pegel halten können. Dies ist extrem schwierig, denn wo soll man als Frau denn aufhören zu funktionieren? Man funktioniert als Frau in der Schule oder bei der Arbeit, bei der Pflege der Kinder und dem Haushalt.

So wo und wie kann man als Frau also Stress reduzieren? Sie finden die Antwort in meinem Buch Stress beseitigen, welches zu meinem Paket dazu gehört. Sobald Sie Ihren Stress im Griff haben, können Sie das Niveau von Progesteron auf ein normales Level bringen.



Die Bedeutung von natürlicher Progesteron Creme

Progesteron Mangel bedeutet also eine Östrogen Dominanz ist wahrscheinlich die wohl häufigste Quelle für die PMS Symptome.

Viele Symptome korrelieren mit den Symptomen der Östrogen Dominanz, vor allem Wassereinlagerungen, Anschwellen der Brust, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Verlust der Libido und schlechte Schlafgewohnheiten.

Durch die Ergänzung mit natürlicher Progesteron Creme werden Sie beginnen, Ihre Hormone auszugleichen und die meisten aller PMS Symptome zu beseitigen.

Es ist wichtig, dass wirklich nur natürliches Progesteron verwendet wird. Dies wird nur aus den Fetten der wilden Yams oder Sojabohnen hergestellt. Außerdem sind diese identisch mit dem Progesteron, welches der Körper erzeugt.

Vermeiden Sie verschreibungspflichtiges Progesteron, vor allen in Form von Tabletten, denn die Leber filtert über 90% heraus, da das synthetische Progesteron giftig ist.

Natürliche Progesteron Creme wird auf die Haut aufgetragen und zieht sehr schnell in den Körper ein. Somit wird automatisch genau das Progesteron aufgenommen, was auch wirklich benötigt wird.

Natürliche Progesteron Creme sollte in normalen Dosen etwa 15 bis 30 mg täglich für zwei Wochen verwendet werden. Nach einem Monat werden sich bereits die ersten Linderungen der PMS Symptome einstellen.

Einige Frauen, die sich nicht an die Regelmäßigkeit halten können, verwenden ein oder zweimal im Monat täglich 100mg der natürlichen Progesteron Creme.

Man sollte wirklich versuchen täglich die Creme aufzutragen, denn so kann der Körper regelmäßig das erhalten, was er benötigt und bekommt es nicht auf einen Schlag und muss es sich dann für mehrere Tage einteilen.

Genaue Anweisungen zum Gebrauch sind auch auf den Flaschen vorhanden.

Bei jüngeren Frauen sollte das Ziel sein, genug Gleichgewicht des Hormonhaushaltes zu halten. Bei älteren Frauen geht es vor allem darum, die PMS Symptome zu beseitigen und danach das Gleichgewicht zu halten.

Vor allem Frauen, die unter Wassereinlagerungen, Blähungen, Gewichtszunahme und Schwellungen leiden, werden die Linderungen der Symptome sehr schnell auffallen und das Leben um einiges erleichtern.

Die Kombination von Progesteron und einer gesunden Ernährung, sowie die Vermeidung von Umweltgiften und einem hohen Stressniveau sind die beste Strategie um die Symptome von PMS zu beseitigen.

Alles Wichtige auf einen Blick

- Verwenden Sie nur natürliche Progesteron Creme um die Östrogen Dominanz zu unterbinden.
- Achten Sie auf eine pflanzliche, ballaststoffreiche Ernährung mit frischem Bio Gemüse und Früchten, Nüssen, Samen, Körnern und Hülsenfrüchten. Details finden Sie in dem dafür vorgesehenen Extra Buch. Stellen Sie außerdem sicher, dass Sie die empfohlene Menge an guten Fetten konsumieren.
- Nehmen Sie zusätzlich Vitamine ein, die direkt auf Frauen abgestimmt sind, wenn ein Mangel bei Ihnen vorliegt und Sie diesen nicht mit der Ernährung ausgleichen können.
- Trinken Sie Alka Cleanse, wie es in dem Extra Ernährungsbuch beschrieben ist.
- Versuchen Sie Ihr Stressniveau normal zu halten, mit ein hoher Kortisol Spiegel vermieden werden kann. Schieben Sie Probleme und Sorgen nicht vor sich her und verdrängen Sie diese auch nicht, sondern versuchen Sie diese zu lösen.
- Bewegen Sie sich täglich, eventuell auch mit Sport.
- Vermeiden Sie die Pille, Estrogen- Monotherapie, Drogen, Zucker, raffinierte Kohlenhydrate, ungesättigte und gehärtete Öle. Verzichten Sie außerdem auf veränderte Lebensmittel. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um, ob es einen Bio Bauern gibt, bei dem Sie Ihre Lebensmittel frisch bekommen.
- Verzichten Sie auf Leitungswasser, Kunststoffe und andere Chemikalien. Greifen Sie mehr auf die Natur zurück.

Zusätzliche Empfehlungen

- Zusätzlich kann man sich für die Wohnung noch einen Luftreiniger anschaffen. Dieser ist vor allem wenn man in der Stadt wohnt sehr hilfreich.
- Kaufen Sie sich alle Zutaten für ein Basen Bad und binden Sie dieses in Ihren Alltag ein.
- Sollten Sie auf magnetische Strahlungen reagieren, so können Sie sich auch hier eine Schutzausrüstung für zu Hause kaufen.
- Natürliche Progesteron Creme empfehle ich auf jeden Fall. Wie ich es in meinem Ratgeber beschrieben habe, wird die regelmäßige Anwendung schon sehr bald positive Ergebnisse mit sich bringen.
- Lassen Sie Ihre Blutwerte kontrollieren. Oftmals liegt ein Mangel an Mineralien und Vitaminen vor. Ergänzen Sie diese eventuell durch Nahrungsergänzung oder besten Falls durch Umstellung der Ernährung.
- Beschäftigen Sie sich intensiv mit der Schmerzlinderung. Wie ich Ihnen oben beschrieben habe, muss es nicht immer die chemische Tablette sein, denn die Natur hat bereits unseren Vorfahren geholfen.
- Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass dieses genügend Mineralien und keinen Zucker enthält.
- Sollten Sie sehr hartes Wasser in Ihrer Wohnung anliegen haben, so können Sie sich einen sogenannten Wasserfilter für die Brause anschaffen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und empfehle Ihnen auch die anderen Bücher meines Paketes zu lesen.

