

INHALT

EINLEITUNG	3
I. WIE ERNÄHRUNG UNSERE HORMONE UND UNSEREN KÖRPER BEEINFLUSST	4
Was trinken?	4
Zucker und Kohlenhydrate reduzieren	4
Viel grünes Gemüse essen	4
Menge von Milchprodukten verringern	5
Genügend Proteine zu sich nehmen	5
Fette zusätzlich einnehmen	5
Histaminreiche Nahrungsmittel reduzieren	5
Ernährung & erhöhte Kupferwerte	6
II. ENTGIFTUNG DER LEBER, DER NIEREN UND DER LYMPHE	7
III. EINNAHMEPLAN	8
Unterstützung von Leber, Nieren und Lymphe	8
Nebennierenstärkung (Cortisol und DHEA)	8
Östrogendominanz (Östradiol und Progesteron)	9
Magnesium	10
Östriolmangel	11
IV. PFLANZLICHE MITTEL ZUR REGULIERUNG HORMONELLER UNGLEICHGEWICHTE	12
Pflanzliche Mittel zur Regulierung hormoneller Ungleichgewichte	12
Anthroposophische/homöopathische Mittel zur Regulierung hormoneller Ungleichgewichte	13
V. WENN DIE VORHERIGEN SCHRITTE NICHT ZUM GEWÜNSCHTEN ERFOLG GEFÜHRT HABEN	14

Bei den vorliegenden Therapievorschlägen handelt es sich um allgemeine Empfehlungen. Diese berücksichtigen nicht Ihre persönliche Vorgeschichte oder Ernährungsweise und können daher keine Heilung Ihrer Beschwerden versprechen oder garantieren. Bei anhaltenden Beschwerden suchen Sie bitte einen Arzt oder Heilpraktiker mit einschlägiger Ausbildung auf.

Wir empfehlen Ihnen vor Durchführung der Therapieempfehlungen ärztlich abzuklären, dass Ihre Beschwerden keine organischen Ursachen haben.