

INHALT

| | |
|---|-----------|
| EINLEITUNG | 4 |
| I. WIE ERNÄHRUNG UNSERE HORMONE UND UNSEREN KÖRPER BEEINFLUSST | 5 |
| Was trinken?..... | 5 |
| Zucker und Kohlenhydrate reduzieren..... | 5 |
| Viel grünes Gemüse essen | 5 |
| Menge von Milchprodukten verringern..... | 6 |
| Genügend Proteine zu sich nehmen | 6 |
| Fette zusätzlich einnehmen..... | 6 |
| Ernährung & erhöhte Kupferwerte..... | 6 |
| II. STRESS & ERSCHÖPFUNG | 7 |
| III. ENTGIFTUNG DER LEBER, DER NIEREN UND DER LYMPHE.... | 8 |
| IV. EINNAHMEPLAN | 9 |
| Unterstützung von Leber, Nieren & Lymphe..... | 9 |
| Nebennierenstärkung (Cortisol und DHEA) | 9 |
| Östrogendominanz (Östradiol und Progesteron) | 11 |
| Testosteron | 12 |
| V. LIBIDO UND POTENZ | 13 |

Bei den vorliegenden Therapievorschlügen 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.