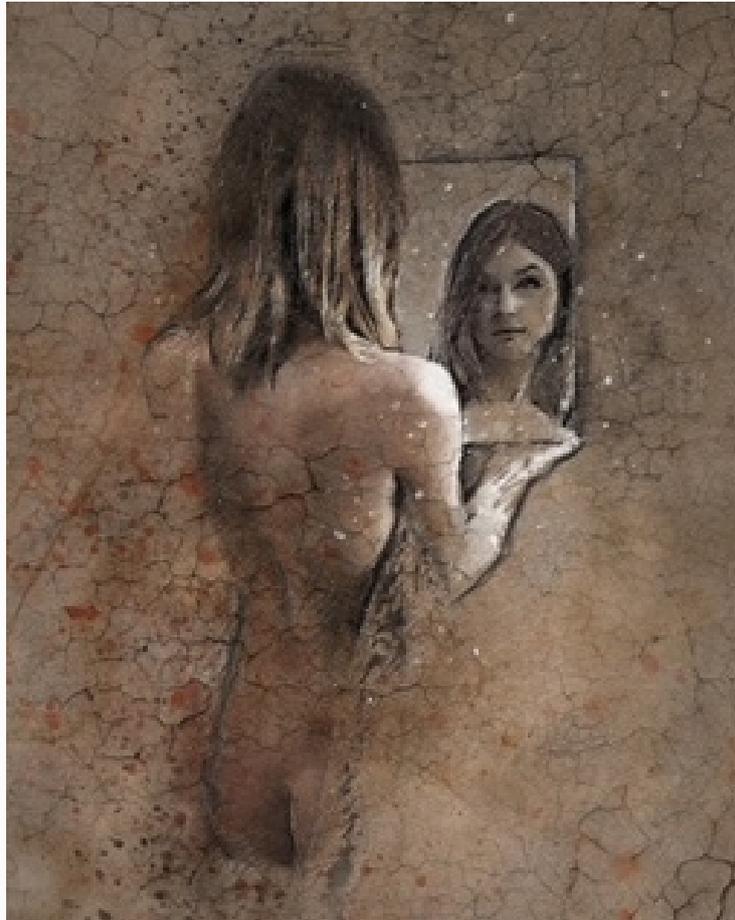


Das kleine Merkblatt für die Perimenopause
Die Jahre VOR der letzten Blutung.
Durchschnittlich ab dem 40zigsten Lebensjahr
beginnen die Hormonschwankungen

Kennst Du diese gängigen Anzeichen?



Schlafstörungen
Hochroter Kopf
Herzrasen

Nervöse Unruhe, Zeichen der Überforderung, Ängste,
Reizbarkeit, Aggressionen, Gedächtnisprobleme
Migräne, unregelmäßige oder/und starke Blutungen,
Hautrötungen, Gelenkschmerzen, trockene Haut,
Veränderung der Knochenbeschaffenheit



Empfehlungen zur Regulation der Frauengesundheit:

1. Schlacken lösen mit Säure-Basen-Fasten, funktioniert auf körperlicher und mentaler Ebene.
2. Zucker- und weizenarme gesunde Ernährung
3. Achten auf die Zufuhr von Nahrungsmitteln oder NEM's mit
B-Vitaminen (für Nerven)
Omega-3-Ölen (gegen stille Entzündungen)
D3 / K2 für Knochendichte
Eisen, Kalzium (der Mensch besteht zu 2% aus Kalzium), evtl.
MSM, Borax
4. Generell einen guten Ausgleich von Entspannung (tiefer Atemfluss, (Vagus-Nerv-Aktivierung) und Bewegung (für Gelenkflüssigkeit und Kraftaufbau Sehnen, Bänder)
5. Gespräche, Rituale, Meditationen zum Auflösen von unterdrückten, jetzt vermehrt an die Oberfläche aufkommenden Konflikten
6. Aromaöle, Bachblüten, Massage mit Klosterbürste zur Energetisierung
7. Phytoöstrogene, z. B. Soja, Rotklee, Leinsamen, Hopfen, Avocado, Brombeeren.
8. Bioidente Hormone (Beratung beim Frauenarzt), Hormonhaushalt ausbalancieren

Generell empfehle ich Dir mit einem Speichel- oder Bluttest beim Heilpraktiker oder Arzt der Hormonhaushalt transparent zu machen.

Zur weiteren Beratung bin ich gerne für Dich da!
Bianka Gorges, Wechseljahresberaterin

