

Kurztext

Günther H. Heepen

Hormone natürlich regulieren

144 Seiten, mit ca. 65 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6914-3



PMS, Wechseljahresbeschwerden, sexuelle Unlust und Kinderlosigkeit – vielfältig sind die Symptome bei einem gestörten Hormonhaushalt. Doch nicht nur die klassischen Frauenbeschwerden sind hormonell bedingt, sondern auch Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Migräne, Akne und Depressionen, denn an allen Abläufen im Körper sind Hormone beteiligt. Es gibt keine Zelle im Körper, die nicht durch Botenstoffe beeinflusst wird und so kann ein Hormonungleichgewicht zu diesen vielfältigen chronischen Erkrankungen führen. Das Buch beschreibt, welche Hormonfabriken unser Körper hat, wie viele verschiedene Hormone es gibt und zeigt, was frau selbst alles für ihre hormonelle Fitness tun kann. Vor allem die Naturheilkunde kennt viele verschiedene Therapien, den Hormon-haushalt wieder in Balance zu bringen. Dabei ist sie absolut effektiv und im Gegensatz zur klassischen Hormonersatztherapie nebenwirkungsfrei.

Durch die in Verruf gekommenen synthetischen Hormone suchen Frauen nach natürlichen Alternativen. Der Autor hat ein einzigartiges naturheilkundliches Konzept entwickelt, um den Hormonspiegel wieder ins Lot zu bringen: Eine Kombination aus bioidentischen Hormonen (natürliches Progesteron), homöopathischen (z. B. Estriol D4) und pflanzlichen Mitteln (z. B. Mönchspfeffer, Traubensilberkerze), Ernährungsempfehlungen (z. B. Phytoöstrogene, Yamswurzel) und Reflexzonen-therapie. Fallweise kommen auch Schüßler-Salze zum Einsatz. Im letzten Teil des Buches werden die hormonell bedingten Erkrankungen von A bis Z und ihre Therapie beschrieben.