Bei der nächsten Menstruation keine Schmerzen mehr haben - und zwar ohne Hormone.

An Monatsbeschwerden in Form von Schmerzen leiden viele jüngere Frauen. Warum? Weil sie sich ungesund ernähren!

Tja, nun staunen Sie und denken, das kann doch nicht sein. Doch, leider spielt die Ernährung eine sehr wichtige Rolle, auch bei Monatsbeschwerden. Wie auch bei starker Blutung, Endometriose, Zysten, Myome... bis hin zu den Wechseljahrsbeschwerden.

Monatsschmerzen, Regelschmerzen, Periodenschmerzen, Menstruationsschmerzen, Uterusschmerzen.

Warum leiden Frauen jeden Monat?

Viele junge Frauen nehmen heute ihren Vorteil der monatlichen Regelblutung eher als Nachteil wahr. Ob die Periode stark oder schwach ist, ob schmerzhaft oder symptomfrei, hängt wesentlich vom jeweiligen Lebensstil der Frau ab. **Je vergifteter der Körper ist, je stärker ist die Blutung und sind die Schmerzen.** Frauen von Urvölkern kennen die Periode kaum, somit auch keine Monatsschmerzen, oder nur für wenige Minuten. Denn erst wenn die Ausscheidungsorgane Nieren, Darm, Leber, Lunge und auch die Haut mit der Entsorgung von Säuren und anderen Schadstoffen überfordert ist, wird auch der Uterus als Ausscheidungshilfe genutzt. Das bekommt die Frau dann zu spüren.

Schmerzen vor und während der Menstruation gehören zu den häufigsten Gründen, weshalb Frauen die Praxis eines Frauenarztes aufsuchen. Viele Frauen haben mit dem Prämenstruellen Syndrom (PMS) zu kämpfen. Es macht sich ca. zwei Wochen vor der Monatsblutung mit Symptomen wie einem Spannen der Brüste, mit Kopfschmerzen, Migräne, Müdigkeit, Heisshunger, Schwitzen, Pickeln und Akne, mit Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen und mit Stimmungsschwankungen bemerkbar. Diese Symptome treten auf, sobald die

«Kurzparkplätze» für Säuren und andere Schadstoffe überfüllt sind.

Starke Unterleibskrämpfe während der Periode haben ihre Ursache in einer Überlastung des Uterus als Ausscheidungsorgan. Mit sehr starken Monatsblutungen versucht der weibliche Organismus, die angestauten Schadstoffe auszuscheiden. Die heftigen Schmerzen bedeuten für viele (junge) Frauen, «die Tage» mit einer Wärmeflasche im Bett verbringen zu müssen. Freizeitaktivitäten, Sport, Schule oder Arbeit leiden darunter.

Die Schmerzen veranlassen viele junge Frauen, sich die Pille verschreiben zu lassen. Durch die Unterdrückung der Ausscheidung wird die Periode wunschgemäss schwächer. Doch statt sich über die schwächere Blutung zu freuen, sollte sich die junge Frau den wirklichen Sinn der Monatsblutung, die natürliche Reinigung ihrer Organismus, klar machen.

Heute dauert die Periode nicht selten bis zu einer Woche. Durch die säurelastige Ernährungs- und Lebensweise müssen grosse Mengen an Schadstoffen ausgeschieden werden.

Quelle: P. Jentschura

Mit unserer Living Nature® Therapie Beratung **verbessern Sie Ihre Beschwerden und Schmerzen nachhaltig** und all Ihre Fragen werden beantwortet.

Bei monatlichen Unterleibskrämpfen ist die Ernährung stark beteiligt. Frauen, die sich gesund und korrekt ernähren haben keine Unterleibsschmerzen mehr und nur noch eine schwache Monatsblutung während 3 - 4 Tagen - oder noch kürzer.

Bewegung ist wichtig, sie lernen die beste Bewegung für Sie kennen, die dafür sorgt, dass Ihr Stoffwechsel gut funktioniert.

Wie können Sie entspannen? Verspannungen und Verkrampfungen lösen?

Holen Sie sich das notwendige Fachwissen um schmerzfrei zu werden, **[jetzt und hier...](#)**

[Informieren Sie sich über den Erfolg unserer Klienten...](#)