



Bild: pixabay.com

Menstruationsschmerzen im weiblichen Unterleib können viele Ursachen haben. Bereits Mädchen leiden bei der ersten Menstruation an Krämpfen. Das geht weiter über Monate, bis die Eltern zum Arzt gehen und er der Tochter die Pille verschreibt. Aber kann das die Lösung sein, dass man Mädchen bereits mit Hormonen vollpumpt, die karzinogen wirken können? Die Endometriose, Zysten und Krebs fördern.

Nein, sicher nicht. Wir raten allen Eltern und Frauen sich gesünder zu ernähren. Wenn Sie nur von Müll leben (Pommes, Burger, Pizza, Teigwaren, Chips, Süßigkeiten u.a.), leiden Sie immer vor und in den ersten zwei Tagen der Periode. Sie werden zudem stark bluten.

Was können Sie tun?

- Die Ernährung überdenken und sich wesentlich gesünder ernähren. Je besser Sie sich ernähren, desto schwächer ist die Periode.
- Ein Magnesiummangel kann auch Krämpfe im Bauch auslösen. Essen Sie Gemüse, täglich.

Wenn das zu wenig ist versorgen Sie Ihren Körper mit einem guten Magnesium, das kein Durchfall auslöst. Z.B. dieses Magnesium von Foodstate:

https://www.energybalance.com/chde/magnesium-100mg-food-state-v2-60-vege-tabs.html?gclid=EAIaIQobChMIInd-M1ZGR7wIVDW8YCh0vlQs_EAQYBCABEgL3Hfd_BwE in der EU:

<https://www.puravita.de/nahrungsergaenzung/natur-vital-food-state/magnesium-organisch.html>

Nehmen Sie das Magnesium nur kurzfristig, 10 mg pro Kilo Körpergewicht, pro Tag. Danach sollten Sie mit einer gesunden Ernährung dem Körper Magnesium zuführen.

- Suchen Sie Bewegung und nochmals Bewegung. Joggen ist sehr gut. So kann das Blut besser rausfließen und stockt nicht.
- Verwenden Sie nur noch Hygieneprodukte, wie Slipeinlagen, Binden usw. in Bioqualität. Tampons sollten Sie gar nicht verwenden, diese können die Scheidenwand verletzen.

Wenn Sie das so umsetzen und Sie Erfolg haben, wissen Sie, dass Sie nicht an Endometriose erkrankt sind. Wenn Sie kein Erfolg haben, lassen Sie sich nicht gleich operieren, damit der Arzt die Diagnose Endometriose bestätigen kann. Warum? Die OP fördert wiederum neue Schmerzen, z.B. Narbenschmerzen.

In einer Onlineberatung erfahren Sie, wie auch Ihr Körper schmerzfrei und gesund werden kann. Sie brauchen keine chemische Substanzen, keine Hormone und keine operativen Eingriffe, die bei Endometriose u.a. Frauenleiden nichts nützen.

Lesen Sie hier weiter:

[Endometriose, Adenomyose, Zysten, Myome u.a.](#)