

Eine neue Studie, die von der North American Menopause Society in der Zeitschrift Menopause veröffentlicht wurde, ergab, dass eine pflanzliche Ernährung, mittelschwere bis schwere Hitzewallungen um 84 % reduziert. Von fast fünf Hitzewallungen pro Tag auf weniger als eine pro Tag. Während der 12-wöchigen Studie wurden fast 60 % der Frauen völlig frei von mittelschweren bis schweren Hitzewallungen. Insgesamt nahmen Hitzewallungen (einschliesslich leichtere) um 79 % ab.

Möchten Sie jedoch komplett von Hitzewallungen und allen anderen Wechseljahrbeschwerden befreit werden, buchen Sie eine Onlineberatung. Und wir klären Sie restlos auf. Viele versuchen es mit einer veganen Ernährung. Doch leider klappt das nicht unbedingt. Es braucht etwas mehr Wissen über eine gesunde Ernährung und über einen gesunden Lebensstil.

Kleiner Tipp: Lassen Sie die Finger von bioidentischen und anderen Hormonen. Diese bringen Unruhe bis Krebs in den Körper.

[Online-Beratung innert 24 Stunden](#)