

Ibu. (Zensur), eine chemische Substanz gegen Entzündungen, das Entzündungen bis zum Herzinfarkt fördert. Tausende sterben jährlich ab diesem Medikament. Es gibt jedoch weitere Medikamente, die ähnlich sind.

5 klinisch validierte, natürliche Alternativen, die es wert sind, in Betracht gezogen zu werden:

Arnika: Eine Studie aus dem Jahr 2007 ergab, dass Arnika, topisch angewendet, genauso wirksam ist, wie Ibu., um Symptome im Zusammenhang mit Arthrose des Handgelenks und mit weniger Nebenwirkungen zu lindern.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17318618/>

Ingwer: Eine Studie aus dem Jahr 2009 ergab, dass Ingwer bei Schmerzsymptomen im Zusammenhang mit schwierigen Menstruationszyklen (Dysmenorrhoe) genauso wirksam ist, wie Ibu.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19216660/>

Ingwer hilft auch bei Migräne und kann schmerzlindernd wirken. Beim ersten Anzeichen einer Migräneattacke sofort Ingwer essen.

Kurkuma: Eine Studie aus dem Jahr 2014 ergab, dass Kurkuma / Curcumin bei der Linderung der Symptome der Knie-Arthrose genauso wirksam ist wie Ibu.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24672232/>

Zimt: Eine Studie aus dem Jahr 2015 ergab, dass Zimt bei Schmerzen, die mit schwierigen Menstruationszyklen (Dysmenorrhoe) verbunden sind, genauso wirksam ist, wie Ibu.

Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4437117/>

und eine Studie über **Thymian** im Jahr 2004 ergab, dass Thymianextrakt bei der Verringerung von Schmerz- und Krampfsymptomen, die mit schwierigen Menstruationszyklen (Dysmenorrhoe) verbunden sind, genauso wirksam ist wie

Ibu.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24778782/>

Mit einer gesunden Ernährung und diesen Nahrungsergänzungen gehen Schmerzen und Entzündungen komplett zurück, auch bei anderen Frauenleiden, wie z.B. Endometriose.

In unserer Onlineberatung klären wir auf.