

Hormone selbst steuern - so gehts!



Ratgeber für natürliche Balance


women
IN BALANCE

Impressum:

Herausgeber:

Vital-Life Europe GmbH
 Wasserkuppenstraße 25
 D-36043 Fulda
 Fon: 0661-2503250
 Fax: 0661- 2503251
 eMail: info@Vital-Life.de
 Internet: <http://Vital-Life.de>

Verfasserin:

Ingeborg Klein
 Geschäftsführung Vital-Life

Bilder:

Fotolia / Shutterstock

Gestaltung:

Echt Schick Design
 Am Schoppenberg 18
 D-36251 Ludwigsau/Rohrbach
 Telefon: 06621 9191-08 / Fax -09
 E-Mail: info@echt-schick.de
www.echt-schick.de

Stand:

März 2022

Inhalt:

Von Frau zu Frau - Was mir wichtig ist	Seite 4
Persönliche Vorstellung.	Seite 6
Die Philosophie hinter unserer Arbeit.....	Seite 7
Ihre Fragen - meine Antworten.....	Seite 9
Das müssen Sie wirklich wissen.....	Seite 10
Was bringt das Hormon-System in Disharmonie?.....	Seite 11
Wie können wir unsere Hormone selbst steuern?	Seite 13
Die wichtigsten „Erste-Hilfe“-Anregungen	Seite 14
Wie nähren wir Körper, Geist und Seele hormongerecht?.....	Seite 16
Von außen zugeführte Hormone - das sind die Unterschiede	Seite 17
Neubeginn in nur 3 Monaten	Seite 20
Ihre persönlichen Gesundheits-Rezepte.....	Seite 21
Stärken Sie Ihren Parasympathikus!.....	Seite 22
Ihre Basis-Regenerations-Kur.....	Seite 22

Von Frau zu Frau:

Was mir wirklich wichtig ist

Die zweite Hormon-Revolution

Liebe Leserin,

seit 1960 haben wir Frauen eine Hormon-Revolution mit unserem Körper getragen, die sehr vieles verändert hat. Sie war die biochemische Basis der „sexuellen Revolution“, die die Beziehung zwischen Mann und Frau grundlegend befreit hat. Sie wissen schon, wovon ich spreche, der Anti-Baby-Pille.

Wir hatten mit dieser Pille eine neue Freiheit über unseren Körper gewonnen, wurden nicht nur in Verhütungsfragen selbstbestimmt. Wir entwickelten ein neues Selbstbewusstsein. Kaum zu glauben, was für eine Auswirkung ein solches Hormon-Präparat wie „die Pille“ haben konnte: Die Frauenbewegung begann, wir schienen unbesiegbar.

Doch wo so viel Licht ist, da war auch viel Schatten. Wir manipulierten unseren Körper auf unnatürliche Weise - und hatten die Rechnung ohne den Wirt gemacht: unserem Körper. Wir hatten als Frauen den Preis mit den unschönen Nebenwirkungen „der Pille“ zu bezahlen - und wurden immer kritischer chemischen, unnatürlichen Präparaten gegenüber. Wir wurden körperbewusster und wollten ihn nicht mehr leichtfertig manipulieren. Längst hat sich unsere Suche nach Alternativen zu den Nebenwirkungen „der Pille“ verselbstständigt. Wir Frauen sind inzwischen die Träger einer umfassenden „Alternativ-Medizin“, die ganz auf die Kraft der Natur setzt. Der natürliche Weg der Heilung und der nachhaltigen Gesundheitsvorsorge wurde auch zu unserem Thema, wurde zur Frauensache.

Heute stehen wir vor einer neuen, einer zweiten und natürlichen Hormon-Revolution. Der alte Traum der Frauen von „ewiger Jugend“ ist in greifbare Nähe gerückt.

Doch wir haben inzwischen viel dazu gelernt und gehen diesen Weg nicht mehr blauäugig gegen die Natur und gegen unseren Körper, sondern im Einklang mit unserem Körper und mit der Natur. Ich bin sicher, es wird eine „Hormon-Revolution“ sein, die die erste noch weit in den Schatten stellen wird. Wir haben dazu gelernt, wir wollen das pralle Leben pur - ohne üble Neben- und Nachwirkungen.



Darf ich vorstellen? ...



Oh, es wird Zeit, dass ich mich Ihnen vorstelle:

Mein Name ist Ingeborg Klein, vierfache Großmutter, zweifache Mutter und lebe mit meinem Mann und meiner Familie in Fulda. An den Wochenenden sind wir eine „Vier-Generationen-Familie“. Ich bin durch und durch ein Familienmensch. Ich war aber auch schon immer eine selbstständige Geschäftsfrau.

Diese Kombination, Familien- und Geschäftsfrau zu sein, wurde durch unsere große

Familie (ich habe noch 6 Geschwister) ermöglicht. Dafür bin ich sehr dankbar. Ich habe einen familiären Schutz gehabt, der die Verwirklichung meiner hohen Ansprüche an mich selbst, meine Familie und meine Produkte absicherte.

Jeder Mensch hat eine Mission, einen Platz im Leben: Mein Lebensthema war mir sehr früh klar: Gesundheit, Vitalität, Jugendlichkeit bis ins hohe Alter. Immer auf der kompromisslosen Suche nach dem Besten für mich selbst, meine Familie und meine Kunden. Ich bin eine christkindliche Steinbock-Frau, geradezu ein Paradebeispiel für jedes Astrologie-Lehrbuch als Steinbock-Geborene: ein humorvolle Arbeitsbiene ohne viel Schnörkel, dafür immer den Blick auf das Wesentliche. Es hat sich gelohnt! Die vielen Erfahrungen tragen Früchte. Heute habe ich meine eigene, natürliche Gesundheits-Serie für die Hormon-Revolution der „alterslosen Göttin“ in uns. Und das möchte ich Ihnen in dieser Broschüre vorstellen.

Danke für die Aufmerksamkeit, es wird wirklich spannend.



Was wir gelernt haben:

Lassen Sie mich die wichtigsten Lehren aus unserer jahrzentelangen, leidvollen Odyssee für Frauen-Gesundheit kurz zusammen fassen - so wie ich es sehe:

- ✓ Symptome liefern wichtige Hinweise auf das schwächste Glied in der Kette, doch wir wollen nicht Symptome kurieren, sondern das Ganze wieder in Ordnung bringen. Und das Ganze umfasst Körper, Geist und Seele. Alles, was wir wollen, ist letztlich eine Seelenheilkunde, die auch das Spirituelle einbezieht.
- ✓ Wir setzen auf die Selbstheilungskräfte des Körpers und wollen uns nicht von chemisch isolierten Medikamenten abhängig machen. Es gilt die Selbstregulation des Körpers wieder in Gang zu setzen und zu stärken.

- ✓ Jedes Problem ist komplex und braucht komplexe Lösungen. Männer hätten wohl gerne eine blaue Pille gegen alle Beziehungsprobleme. Das ist - Gott sei Dank - eine Illusion. Beziehungsprobleme lösen wir auf der Ebene der Beziehung.
- ✓ Wir sind nicht GEGEN (Anti), sondern FÜR (Pro). Wir sind nicht gegen das Älterwerden (das wäre ein Sisyphus-Kampf und ist die Crux des Anti-Aging), sondern für das Gesund-und-vital-Bleiben. Wir kämpfen nicht gegen etwas, das unvermeidlich ist, sondern wir setzen uns ein für etwas, das in unserer Macht steht (und das ist weit mehr als wir ahnen).
- ✓ Wir suchen keine extremen Lösungen, nicht „DAS EINE Wundermittel“, sondern den „goldenen Mittelweg“, die Ausgeglichenheit, die Harmonie und die Balance in allem.

- ✓ Wir glauben an die alte Heilkunde: Gegen jede Krankheit und jedes körperliche Problem ist ein Kraut gewachsen. Die Natur liefert uns die komplexen und ausbalancierenden Mittel.



- ✓ Wir verteufeln nichts (keine Männer, keine Chemie, keine Schulmedizin), sondern umarmen und integrieren alles. Alles hat seinen Platz und ist in Ordnung, wenn es nicht übergriffig wird und die absolute Lösung beansprucht.

- ✓ LIEBE (vor allem uns selbst gegenüber) ist unser erstes und letztes Heilmittel.

Ihre Fragen, meine Antworten

Heute sind wir alle, Frauen wie Männer, dank der modernen Medien nicht nur informiert, sondern überinformiert. Und das schafft mehr Verwirrung als Klarheit. Zu jeder Meinung gibt es eine Gegenmeinung. Wir kennen das PRO und das CONTRA.

Was gestern noch der größte Hype war, hat sich heute schon als Irrweg herausgestellt. Müssen wir Medizin studieren, um gesund leben zu können? - Hallo?! Das darf doch wohl nicht wahr sein!

Wir ertrinken in der Informationsflut und dürsten nach Weisheit.

Ich will hier die wichtigsten Fragen im Sinne unserer inneren „weisen Frau“ beantworten, so dass Sie in der Thematik sicher zu Hause sind und den Überblick und die Orientierung behalten.



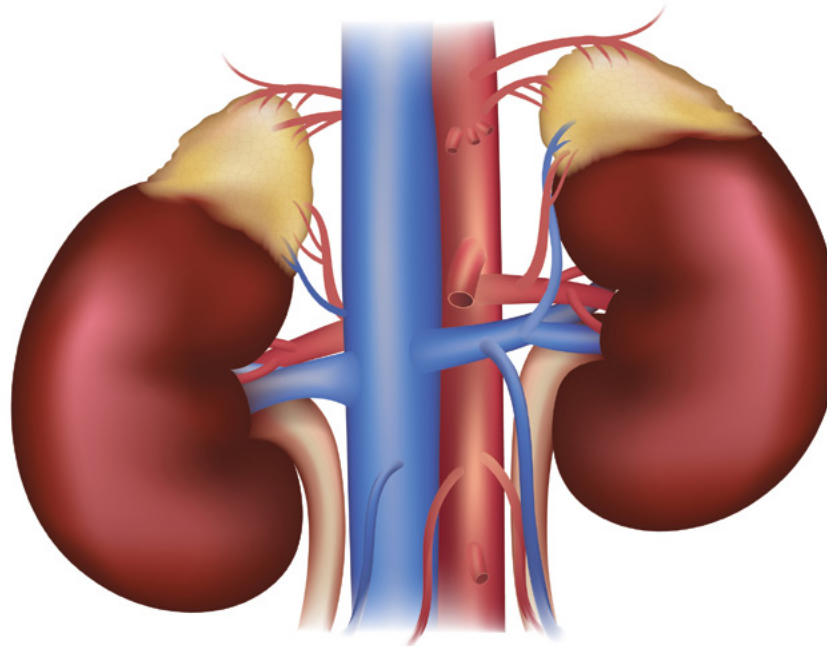
Sie wollen mehr wissen?

In unserem E-Book „Die Magie der Hormone“ finden Sie viele Tipps und praktische Lösungsansätze für jede Lebensphase der Frau. Denn Gesundheitsvorsorge beginnt bei den Hormonen.

Das Buch bestellen Sie über Amazon oder direkt bei uns - Vital-Life.

Was Sie *wirklich*, wirklich wissen müssen:

- ✓ Welche Rolle spielen Hormone im Körper?
- ✓ Was bringt das Hormon-System in Disharmonie?
- ✓ Warum ist die Frauen-Gesundheit in der modernen Zivilisation so anfällig?
- ✓ Wie können wir unsere Hormone selbst steuern?
- ✓ Was haben Hormone mit Körper, Geist und Seele zu tun?
- ✓ Wie nähren wir Körper, Geist und Seele - und was haben Hormone damit zu tun?
- ✓ Was ist das ZIEL einer bewussten „Hormon-Pflege“?
- ✓ Welche Unterschiede gibt es bei bei außen zugeführten Hormonen? Was müssen wir wirklich beachten?
- ✓ Wie fördern wir unsere Weiblichkeit, wie aktivieren wir unsere LUST-Hormone?
- ✓ Wie helfen uns Körperweisheit und die weise Frau in uns?



Was bringt das *Hormon-System* in Disharmonie?

Die Antwort ist klar und eindeutig: Stress.

Stress selbst löst Hormone aus (vor allem Cortisol und Adrenalin), die wie ein Teil unsere Basishormone in den walnussgroßen Nebennieren gebildet werden. Wenn diese Nebennieren mit der Produktion der Stress-Hormone überlastet sind, dann ist keine Kapazität für ausreichende Produktion anderer Hormone mehr vorhanden. Unser ganzes Hormon-System gerät in Unordnung. Mit anderen Worten: Das Übermaß an Stress-Hormonen ist hauptverantwortlich für die Entgleisung unserer Hormone.

Die Liste, was Stress-Hormone auslöst, ist lang und liest sich wie die Liste aller Krankheits-Ursachen in unserer hochzivilisierten Welt (ich lasse hier die Unterscheidung zwischen Eu- und Distress - „gutem“ und „schlechtem“ Stress - beiseite):

- ✓ Stress durch Überforderung wie Unterforderung
- ✓ Stress durch mangelnde Selbstannahme („Ich bin nicht gut genug“ usw.) bis hin zum Selbsthass
- ✓ Stress durch Erwartungshaltungen anderer und die Erfüllung ihrer Bedürfnisse statt der eigenen
- ✓ Stress durch Anpassung an immer neue Situationen, dem Gefühl, ihnen nicht gewachsen zu sein

- ✓ Stress durch Einsamkeit, Isolation, das Gefühl von niemandem verstanden und geliebt zu werden
- ✓ Einnahme von Stresshormonen durch Fleischverzehr
- ✓ Stress durch Umweltfaktoren (Lärm, Luftverschmutzung, klimatische Extreme)
- ✓ Stress durch partnerschaftliche und familiäre Konflikte
- ✓ Stress durch jede Art von Suchtverhalten, auch Co-Abhängigkeit, dem aufopferungsvollen Verhalten eines Suchtkranken gegenüber
- ✓ Stress durch innere Leere, Sinnlosigkeit im Leben, fehlende erfüllende Aufgabe, spiritueller Verzweiflung.

Ganz wichtig ist, dass wir inzwischen nicht nur von körperlichem und emotionalem Stress sprechen, sondern auch von mentalem und spirituellem Stress. Und damit schließt sich der Kreis zum Thema Körper, Geist und Seele wieder.



Wie können wir unsere *Hormone selbst steuern?*

Die Frage ist gut für eine erste Zusammenfassung.

Wir müssen uns bewusst sein, dass wir schon immer unsere Hormone steuern, wenn auch unbewusst. Wenn wir zu viel belastenden Stress in unserem Leben dulden, dann hat das Auswirkungen auf unsere Hormone. Dann werden sie selbst zur Last. Hormone als Last ist ein Spiegel von belastendem Stress. Hormone dienen gehorsam unseren „Anweisungen“; sie können ja nicht ahnen, dass unsere Anweisungen aus unbewussten Ängsten, Groll und Verzweiflung gespeist sind.

Sie werten nicht und nehmen unsere Signale beim Wort. Hier ist erst einmal Ordnung zu schaffen. Nur Mut! Kleine Veränderungen bewirken hier schon Großes. Bevor wir in unser Hormon-System direkt eingreifen, sorgen wir erst einmal dafür, dass wir die Produktion von Stress-Hormonen drastisch reduzieren.

Die vielleicht wichtigsten „Erste-Hilfe“-Anregungen:

- ✓ Wenn Ihnen nichts heilig ist, Ihr Schlaf sollte Ihnen heilig sein. Vertreiben Sie den Schlafmangel aus Ihrem Leben. Es gibt vor allem für uns als Frauen keine bessere Regenerationszeit als eine gute Nacht. Achten Sie Ihre Träume.
- ✓ Kommen Sie als Frau wieder in den natürlichen Rhythmus des weiblichen Zyklus. Wir sind Töchter von Mutter Erde, die uns die Zyklen des Mondes als Widerspiegelungen unseres eigenen Zyklus vorgibt. LUNA will von uns Frauen beachtet, unsere Launigkeit als Schatz geschätzt werden. Wir brauchen ja nicht gerade wie die Wölfinnen den Mond anzuheulen. Doch die Wildheit der Wölfin und unserer Gefühle tut uns gut.
- ✓ Erwecken Sie das wilde und unschuldige Mädchen wieder in sich. Nehmen Sie es in den Arm. Sie ist Ihre verloren gegangene Lebendigkeit.
- ✓ Unser Herz, unsere Lymphe, unsere Muskeln wollen Bewegung.
- ✓ Es muss nicht gleich ein Jogging-Programm sein. Als Raucherin (ein Thema für sich), sollten Sie Ihre Zigaretten nicht in Reichweite haben. Legen Sie die Schachtel dahin, wo Sie erst aufstehen müssen, dann am besten draußen rauchen und genießen! Das nur als Anregung für ein Mini-Bewegungs-Programm. Setzen Sie sich in Bewegung, wo immer möglich.
- ✓ Unsere Nerven (eine andere Art von Kostüm) brauchen Ruhe, Entspannung, Gelassenheit. Lernen Sie zu meditieren. Was besseres können Sie für einen ruhigen Geist nicht tun.
- ✓ Wir können uns nicht von unserem ganzen inneren Müll und Giften befreien ohne Wasser. Trinken Sie viel und achten Sie auf lebendiges, energetisch positiv ausgerichtetes Wasser.

- ✓ Unseren wichtigsten Gefühlen liegen Bedürfnisse zugrunde. Was sind Ihre Bedürfnisse? Was will Ihr Körper? Was will Ihr Herz? Was will Ihre Seele? Mit der Antwort auf diese Fragen beginnt Ihre Selbstfürsorge.
- ✓ Machen Sie sich eine Liste, was Sie in Ihrem Leben nicht mehr wollen, was ausgedient hat, was Sie loslassen wollen. Stellen Sie sich schon vor, wie es wäre, wenn all dies aus Ihrem Leben verschwunden wäre. Und genießen Sie schon diese Vision.
- ✓ Das sind gute Fragen für Ihre nächste „Periode“. Ziehen Sie sich bewusst zurück. Machen Sie nur das, was wirklich, wirklich notwendig ist. Schenken Sie den Rest der Zeit sich selbst, um dann Ihr Leben zu entstressen und in Ihre weibliche Ordnung zu bringen. Entledigen Sie sich Ihrer Stress-Belastungen und machen Sie den Raum frei für Ihre LUST-Hormone.



Wie nähren wir Körper, Geist und Seele hormongerecht?

Stellen Sie sich einen Moment ein Leben in vollkommener Gesundheit und ausgeglichener Harmonie vor: keine „Frauen-Leiden“ und Hormon-Entgleisungen mehr, die Jahre der Menopause als Wechsel in ein neues, spirituelles Leben, das unsere Kreativität auf ganz neue Art fordert, keine Angst mehr vor Krebs. Können Sie sich nicht nur vorstellen, sondern auch fühlen, wie das Ihr Leben wunderbar verändern würde?

Das Schönste: Es liegt in unseren Händen. Kein Arzt kann uns ein entstressstes Leben auf Rezept verschreiben, das müssen wir uns schon selbst verordnen. Kein Arzt kann uns vor Stress- und Wachstums-Hormonen der Schlachttiere in Fleischnahrung schützen. Es ist unsere Wahl, was wir da alles zu uns nehmen.



Einen wirklich gesunden Ernährungsplan bekommen wir nicht auf Rezept, das müssen wir uns schon selbst zusammen stellen.

Und das ist gut so! Alles das ist ein Teil unseres Selbstbestimmungsrechtes als Frauen. Wir haben in den letzten Jahrzehnten schon viel gelernt über notwendige Spurenelemente, Mineralien, Vitaminen in unserem Körper. Wo Mangelerscheinungen auftreten können, was wir über ein vollwertiges Essen und sinnvolle Nahrungsergänzung wissen müssen. Für einen ausgeglichen Hormonhaushalt zu sorgen, ist dabei nur ein Teil, wenn auch für uns Frauen ein wichtiger, ein ausschlaggebender Teil.

Wir Frauen geben uns nicht mehr mit Halbheiten zufrieden. Wir wollen alles, das ganze Programm eines glücklichen und erfüllten Lebens. Nahrung zu „jagen“, ist in den menschlichen Genen Männersache, Nahrung zuzubereiten und mit Pflanzenkost zu erweitern, ist Frauensache. Wir waren die Hüterin des Feuers und der Kochstellen. Während die Männer Pfeil und Bogen bastelten, haben wir Frauen Gefäße für das Essen und seine Aufbewahrung getöpft. Diese „Arbeitsteilung“ ist Teil in uns, hat etwas mit Vorlieben und innerer Befriedigung zu tun. Ernährerin zu sein ist das Wesen der Frau. Wir sind die mit den Brüsten, der Muttermilch! Frau Sein heißt auch, Verantwortung für die Nahrung von Körper, Geist und Seele zu übernehmen. Das machen wir doch auch gerne, oder?

ABC des Grundwissens:

Welche Unterschiede gibt es bei von außen zugeführten Hormonen?

Der Unterschied in der Substanz: Allgemein gesagt gibt es „synthetische“, „bio-identische“, „natürliche“ und „Phyto-“ Hormone. Der Unterschied in der Aufnahme: Wir können Hormone oral (über den Mund), transdermal (durch die Haut) oder intramuskulär (in Gewebe und Muskeln gespritzt) zu uns nehmen.

Die Unterschiede zu kennen, kann regelrecht lebensrettend sein:

- ✓ Synthetische Hormone sind wie die „Anti-Baby-Pille“ künstlich hergestellt. Diese gezielten chemischen Eingriffe können äußerst wirksam sein, ihre Nebenwirkungen jedoch kaum abzusehen. Die moderne Chemie hat uns Wunder beschert, sie hat für mein Gefühl jedoch nichts in meinem gesunden Körper zu suchen.
- ✓ auch bei bio-identischen Hormonen meint der Mensch, „dem lieben Gott“ ins Handwerk pfuschen zu müssen. Es werden zwar natürliche (biologische) Ausgangsstoffe verwendet, doch die „Bio-Wirkstoffe“ werden dann künstlich isoliert. Der Rest ist für diese Biochemiker dann „Müll“. Ich glaube nicht daran, dass die Natur Müll produziert, sondern, dass das Natürliche in seiner Komplexität möglichst erhalten bleiben sollte.
- ✓ Auch Stress-Hormone von Schlachtvieh sind doch natürliche Hormone. Östrogen und Testosteron gibt es in tierisch-natürlicher Form. Es regt sich aber in mir ein innerer Widerstand, überhaupt tierische Hormone zu mir zu nehmen. Ich will nicht, dass Schweine-Hormone mein Hormonsystem beeinflussen. „Natürlich“ heißt nicht automatisch „gesund“.
- ✓ Phyto-Hormone sind pflanzliche Hormone. Auch Pflanzen produzieren ihre Wachstums- und Reifungs-Hormone. Für mich ist das der Königinnenweg, oder sagen wir, der Weg der weisen Frau. Sie sind für unseren Körper einerseits fremd genug, dass sie unsere eigenen Hormone nicht ersetzen können, doch andererseits verwandt genug, um unsere körpereigene Hormon-Produktion wieder anzuregen. Das ist für mich genau die Lösung! Und hier zeigt sich wieder die alte Weisheit: Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.
- ✓ Kurz zur Aufnahme der Hormone: Abgesehen davon, dass das Spritzen von Hormonen medizinischem Fachpersonal vorbehalten ist, ist es für mich regelrecht abartig. Es hat für mich etwas von Hormon-Doping. Da gibt es doch bessere Lösungen.

- ✓ Hormone über die Haut und Salben aufzunehmen, ist eine uralte Variante der Hautpflege (denken wir an Kleopatra). Wichtig ist, hierbei auf den Träger zu achten, der die Hormone unter die Haut schleust. Es sollten (wie es meist leider der Fall ist), keine Erdöl-Derivate sein. Da wird mir schon ganz anders, Ihnen auch? Achten Sie einmal darauf!

Worum ich Sie, meine Leserin, vor allem bitten möchte, ist das uneingeschränkte Vertrauen in Ihren Körper. Er ist ein Wunder. Vielleicht ist es sogar das größte Wunder der Natur - und nicht nur auf der Erde. Auf dieser Ehrfurcht unserem Körper gegenüber ist mein ganzes Geschäft aufgebaut: nicht unseren Körper zu missbrauchen, sondern ihm zu dienen, so dass er sein ganzes weibliches Potenzial entfalten kann. Und wenn wir nicht selbst lernen, diesen „Tempel unserer Seele“ unsere ganze Liebe zu schenken, wie können wir es dann von den Männern erwarten?



Vertrauen wir unserer Körper-Weisheit, unserem Bauchgefühl, unserer Intuition, der Göttin in uns. Selbstliebe beginnt mit der uneingeschränkten Liebe unserem Körper gegenüber. Was wir für unseren Körper tun, sollte immer ein Liebesdienst für uns selbst und unsere Liebe sein.

Ich weiß, dass Frauen Geschäften im Bereich Gesundheit, Schönheit und Vitalität gegenüber misstrauisch geworden sind. Und das ist berechtigt!

Hier ist naive Vertrauensseligkeit ganz und gar nicht angebracht. Andererseits gibt es auch in dieser Branche Vorreiterinnen (ja, Frauen), die Bahnbrechendes geleistet haben. Wir brauchen in unserer durchkontrollierten Gesellschaft eine neue Vertrauenskultur. Sie liegt in unseren Händen und unserer Verantwortung als Frauen.

Neubeginn in nur 3 Monate

Wie Sie für sich und Ihren Körper wirklich Verantwortung übernehmen



Haben Sie noch das Rezeptbuch Ihrer Mutter oder gar Oma? Das waren früher die Frauengeheimnisse: alle Lieblingsrezepte zu sammeln und zu vererben. Schreiben Sie noch Ihr eigenes Rezeptbuch? Es ist leider aus der Mode gekommen.

In unserer Küche gibt es ganze Regale von Kochbüchern, auf dem Smartphone haben wir eine App, um schnell im Internet ein Rezept herunterzuladen.

Ich empfehle Ihnen etwas anderes: Bauen Sie sich Ihr eigenes Gesundheits-Rezeptbuch auf. Nehmen Sie sich dazu beispielsweise einen Ringordner und heften Sie alles ab, was Ihnen für Ihre eigene Gesundheit wichtig ist. So entwickeln Sie mit der Zeit Ihr ganz persönliches Gesundheitsbuch und werden von ärztlichen Rezepten immer unabhängiger. Natürlich würde ich mich freuen, wenn Ihnen meine kleine Broschüre als „Entrée“, als Vorspeise dabei dienen könnte: ganz vorne abgeheftet.

Was sind Ihre persönlichen Gesundheits-Rezepte:

- ✓ für ein Leben ohne Überflutung von Stress-Hormonen?
- ✓ für die Befreiung von Süchten?
- ✓ für die Fülle der Stoffe, die den Zellen Energie liefern?
- ✓ für Ihre seelische Gesundheit und Seelen-Nahrung?
- ✓ für das Loslassen alter Glaubenssätze über das Altern
- ✓ für Ihre geistige Nahrung bewusster Klarheit?
- ✓ für Ihre Körper-Geist-Seele-Balance?
- ✓ für Ihre achtsame Hormon-Pflege durch mehr Rhythmus?
- ✓ für den feurigen Tanz des Männlichen und Weiblichen?
- ✓ für die liebevolle Verbindung zu Ihrer Körperweisheit?

**Ich weiß, ein richtiges Lebensprogramm.
Doch es kann Ihr Leben retten.**

Schauen Sie auch immer wieder einmal in unsere Homepage www.vital-life.de.

Wir arbeiten fleißig an den Themen weiter.



Stärken Sie Ihren Parasympathikus!

Parasympathikus und Sympathikus sind die beiden „Äste“ unseres Vagusnerv's. Wir nennen es auch „autonomes Nervensystems“ weil es in gewisser Weise ohne unser aktives Zutun arbeitet.

Parasympathikus steht für: Ruhen, Verdauen, Reparieren, Heilen, Entspannung, Aufbau körperlicher Reserven, wichtige Stoffwechselprozesse uvm.
Durch regelmäßige Ruhephasen, Joga, Urlaub, Lesen, Relaxen und alles was Sie Gutes für sich tun, unterstützen Sie die Heilungs,- und Reparaturmaßnahmen des Körpers.



Ihre Basis-Regenerations-Kur

Mein uraltes Wunderkraut aus der Natur ist die wilde Yamswurzel, die schon in alten Zeiten in Asien, Amerika und Afrika als Heil- und Stärkungsmittel eingesetzt wurde. Natürlich habe ich sie nicht entdeckt, sie gehört schon lange zur Naturheilkunde. Doch ich habe in Verbindung mit meinem Team die Rezeptur meiner Yamscreme so entscheidend verändern können, dass sie ihr Potenzial noch besser entfalten kann.

Heute weiß man, warum die Yamswurzel so hilfreich ist, die Hormone wieder in Balance zu bringen: Sie hat einen Stoff, der „Diosgenin“ heißt, und der im Körper die Bildung des körpereigenen Hormons Progesterons anregen kann. Im Hormonhaushalt der Frau kann dies die hormonelle Regulation anstoßen. Meist ist es der Mangel an Progesteron, der das Östrogen aus der Balance bringt („Östrogendominanz“), was zu den bekannten hormonellen Entgleisungen führt.

Das eigentliche hormonelle Problem ist nicht das Östrogen selbst, sondern der Mangel an Progesteron.

Die Magic Yams ist durch Ihre einzigartige Rezeptur zu 100 % dem Parasympathikus zugeordnet, bringt wieder Ruhe ins System, fördert die Reparaturmaßnahmen und dadurch die Selbstheilung über das hormonelle System. Es ist ein genialer Schachzug von Mutter Natur, uns hier über die Yams-Wurzel eine Lösung bereit zu stellen, die die hormonellen Disbalance „an der Wurzel“ packen kann. Doch eine solche sanfte Yamscreme braucht ihre Zeit, um ihre ganze Kraft entfalten zu können. Eine hormonelle Disbalance entsteht über Jahre und Jahrzehnte, tritt in der Menopause dann in aller Wucht auf. Gerade eine natürliche und sanfte Wieder-Ausbalancierung ist nicht von heute auf morgen zu haben. Vor allem, weil hier viele Faktoren mitspielen, bis alles wieder auf neuem, gesunden und vitalen Niveau eingespielt ist. Primär aber wird das Cortisol (Stresshormon) besänftigt.

Kennen Sie schon „Meine kleine Cortisolgeschichte“? Sie finden Sie auf unserer Homepage. Unter „5 Punkte Konzept“ werden Sie chronologisch und verständlich durch das Thema Natürliche Hormonbalance geführt. Schauen Sie auch gerne unter dem Punkt „Wissen“, hier gibt es immer wieder Neuigkeiten und Nützliches für Sie.

Mehr Informationen und Bestell-Möglichkeit:

Wenn Sie sich wirklich eine Chance zur Wende geben wollen, dann nutzen Sie unseren **Hormoncheck QR - Code**.



So können wir unverbindlich besprechen, welche Schritte für Sie geeignet sind, und/oder starten Sie mit einer 3-Monats-Kur mit der Yamscreme von Wo-Men in Balance (spagyrisch, vegan, aus kontrolliertem biologischen Anbau).

www.vital-life.de





Vital-Life Europe GmbH

Wasserkuppenstraße 25
36043 Fulda

Fon: 0661-2503250

Fax: 0661-2503251

www.vital-life.de

www.wo-meninbalance.de

info@vital-life.de

