

Die Frau hat einen Vorteil gegenüber dem Mann: sie kann 1 x monatlich durch die Periode Entsäuern und Entgiften.

In den Phasen der Schwangerschaft und Stillzeit, in der die monatliche Blutung ausfällt, ist es besonders wichtig, den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu bringen, und für genügend Vitalstoffe zu sorgen.

Besser ist es natürlich, schon bevor eine Schwangerschaft geplant ist, sich mit guten Lebensmitteln einzudecken, und Schadstoffe zu meiden.

Auch die Einnahme der Pille und die Menopause verhindern die monatliche Ausscheidung.

Aus naturheilkundlicher Sicht gilt:

je stärker und länger die Monatsblutung ist, desto übersäuerter ist der Körper. Es sollte also lieber entsäuert werden, um dies erträglicher zu machen, anstatt sich die Pille verschreiben zu lassen.

Probleme, wie Krämpfe oder anderes haben oft auch mit dem Darm zu tun.

Wenn der Körper einen Basen-überschuss hat, und mit genügend Mineralien und Vitalstoffen versorgt ist, ist Frau auch grösstenteils von Hitzewallungen, Unwohlsein, Gewichtszunahme - und - Osteoporose verschont.

Regelmässige, moderate Bewegung trägt ein Weiteres dazu bei, Schlacken und Säuren abzutransportieren über die Lympheflüssigkeit.