



A mióma gyógyítása

A mióma, a hormonháztartás egyensúlyának felbomlása a XXI. század betegsége.

A [mióma kialakulásának oka](#) összetett. Tartsd szem előtt, hogy a [mióma](#), a [hormonproblémák](#), az [ösztrogén dominancia](#) évek alatt alakultak ki nálad.

A mióma kialakulásának okai: a helytelen életmód, a rossz étkezés, a környezetünkben előforduló mérgek, a kevés és rendszertelen mozgás, az ásványi anyag és vitaminhiány és a Téged rendszeresen érő stressz.

Az életben semmit nem kapunk ingyen.

A gyógyuláshoz következetesség és kitartás szükséges.

Próbáld meg betartani az alábbi szabályokat és kövesd őket legalább fél évig.

Jobb lesz a közérzeted és enyhébbek lesznek a mióma tünetek.

De az ideális az lenne, ha az életmódod örökre megváltozna, hogy végérvényesen meggyógyulj és ne térjen vissza a mióma.

Nyomtasd ki a lenti listát, tedd fel a faliújságra, vagy ragaszd ki a hűtőre és minden nap olvasd el.

Ne feledd: a [mióma-tünetek](#) kialakulásának megakadályozása érdekében, a [mióma természetes úton](#) vagy [orvosi segítséggel történő kezelése](#) kapcsán folyamatosan frissülő híreket, információkat, tanácsokat találsz a [mioma.hu](#) honlapon.

Meg fogsz gyógyulni!

Cserhádi Gabi



A mióma gyógyítás 22 pontja

1. Zuhanyozz reggel, de ne csak kívül - belül is! Tusold le belülről az emésztőrendszeredet, a gyomrod, a bélbolyhokat: minden reggel igyál éhgyomorra 3 dl langyos vizet fél citrom kifacsart levével.
2. Minden nap szedj minimum 500 mg C vitamint. Télen lehet 1000 mg is.
3. Minden nap egyél 5 gramm goji bogyót, más néven Lycium cserje bogyót. Egyes mérések szerint az összes zöldség és gyümölcs közül a legnagyobb, 30.000 feletti az Orac-értéke.¹
4. Pótold a B vitaminokat. Szedj rendszeresen B vitamin komplexet. A B vitaminok az idegrendszerre gyakorolt kedvező hatásuk miatt nyugtatnak, segítenek a stressz leküzdésében.
5. Ne igyál többet napi egy kávénál! A legoptimálisabb, ha egyáltalán nem kávézol. Kávé helyett fogyassz inkább ginseng, ginko biloba (páfrányfenyő) gyömbér, menta, vagy vörös teát (rooibos).
6. Egyél minden nap a káros ösztrogének lebontásában segítő nyers zöldségeket: karalábé, nyers édes káposzta, zeller, paprika, sárgarépa, fokhagyma.²
7. Kerüld a tejet és a tejtermékeket, mivel savasítanak. Hetente kétszer ehetsz savanyított tejterméket natúr, nem édesített joghurtot, vagy kefirt. Tej helyett - amíg meg nem gyógyulsz - zab, vagy rizstejet igyál.
8. Felejtsd el a kolbászt, szalámit, virslit, felvágottakat, fóliázott termékeket. Helyettük tarts mindig a mélyhűtőben friss kiklopolt ellenőrzött gazdálkodásból származó hússzeleteket. Hintsd meg friss fűszerekkel és 20 perc alatt grillezd meg!
9. Soha ne igyál diétás italokat, üdítőket, kólát, ne használj édesítőszeret. Ezekről még a mértékletesen fogyasztott cukor is jobb. Édesítésre, ha lehet, semmit ne használj. Ha mégis muszáj, esetleg kevés mézet, nyírfacukrot, barna cukrot használj.

¹ Orac (Oxygen Radical Absorbance Capacity=Oxigényök Abszorpciós Kapacitás) Egy nemzetközileg elfogadott szabványrendszer az élelmiszerek antioxidáns kapacitásának mérésére. Minél magasabb az ORAC-érték, annál jobb antioxidáns határról beszélünk és annál jobb az adott élelmiszer öregedés-gátló és betegségmegelőző hatása. Összehasonlításképpen 1000 mg C vitamin Orac-értéke 1890.

Táplálkozástudósok napi 5000 Orac-érték egységnyi élelmiszer fogyasztását javasolják.

² Tudom, hogy bűdösek; valahogy mégis próbáld megoldani, hogy egyél belőlük.



10. Étkezéshez ne használj citrompótlót, műanyagflakonos citromlevet, ecetet. Csak friss citromot vagy almaecetet, esetleg balzsamecetet használj.

11. Novembertől márciusig minden második héten készítsd el a következő zöldségkeveréket és minden nap egyél egy müzlis tányérral. Az összetevőket kizárólag nyersen aprítsd fel és reszeld le. Ösztrogén lebontó saláta: cékla, jégsaláta, sárgarépa, lilahagyma, zeller, szezámmag, lenmag. Önts le tökmagolajjal, vagy szőlőmag olajjal, vagy szezámmag olajjal, pici citromlével, vagy almaecettel.

12. Mindennap egyél öt szem diót. Komplex B vitamin, magnézium, kalcium, vas, cink, réz, kálium forrás. Csökkenti a vérrögződést, segíti a zsírban oldódó vitaminok felszívódását. Az agyműködést serkenti.

13. Csak szűrt, tisztított vizet, vagy üvegben tárolt ásványvizet igyál!

14. Ne fekjüdj hason. Energiaelakadást okoz.

15. Méregteleníts hetente egyszer. Igyál csalán, vagy enyhe diófa levél teát, majd bio zöldség leveket. Búzafű levét, céklát, vegyes zöldség levét, gránátalma levét, aszalt szilva levét. Vacsorára egyél, almát, karalábét, nyers sárgarépát.

16. Az autódat hagyd otthon, használd a lábadat, vagy használj kerékpárt.

17. Minden nap tartózkodj fél órát a friss levegőn, lehetőleg napsütésben.

18. Hetente egy alkalommal iktass be vizes napot. Menj szabadtéri strandra, vagy uszodába és tölts a vízben 1-1,5 órát. A víz az egyik legjobb stressz-oldó és méregtelenítő eszköz.

19. Kerüld a stresszt és nyugodj meg. Ne légy maximalista, ne légy a fogyasztói társadalom rabja. Ne sóvárogj mindig valami más után. Légy elégedett!

20. Keresd a kényelmetlenségeket! Vásárolj és vidd haza kézben a csomagokat. Felejtse el a liftet, az emeletre menj gyalog. Keresd a domboldalt és az emelkedőket. Gyalogolj, walkingolj, sétálj minél többet.

21. Ha teheted, minden nap meditálj 20 percet. Eközben nincs telefon, nincs zene és nincs beszélgetés sem. Sokkal jobban összerendeződnek a gondolataid és rátalálsz a helyes útra.

22. Tartsd szem előtt, hogy a kevesebb mindig több! Legyen egészséges, realista, bölcs életfilozófiád. Őszintén érdeklődj mások iránt, értsd meg az embereket bármilyenek is, ne foglalkozz a felszínnel, mutass kevesebbet, mint ami van, egyél kevesebbet mint amit megkívánsz és költés kevesebbet annál, mint amit megtehetnél.