

Tipps, die bei bestimmten Beschwerden hilfreich sein können:

- Zum Beispiel bei Hitzewallungen:

Hier helfen kühlende Nahrungsmittel wie grüner Salat und Rohkost, auch bittere Gemüse wie Spinat, Mangold, Chicoree, Artischocke je nach Jahreszeit. Zusätzlich kühlende Kräuter Tees wie Salbei, Frauenmantel und Zinnkraut einzeln oder als Gesamte Tee Mischung.

- Um den Stoffwechsel anzuregen und den Appetit zu stillen, Tee aus:

Koreander, Kreuzkümmel und Fenchel Samen

ein Teelöffel ganze Samen 10 Minuten aufkochen dann absieben und trinken.

-Regelmäßige Entschlackungsmaßnahmen stabilisieren die körperliche Konstitution und das Immunsystem. Nehme dafür jeden 2 Tag ¼ Teelöffel Kresse Samen einnehmen (gibt es in der Apotheke)

Ansonsten ist alles hilfreich, was dir gut tut.