

HORMONALE KLACHTEN (PMS) BEHANDELPLAN

PMS staat voor Premenstrueel Syndroom en daarmee wordt een hele groep klachten aangeduid die vrouwen kunnen ervaren voorafgaand aan hun menstruatie. Hoeveel vrouwen er last van hebben is onduidelijk, er wordt gesproken over percentages variërend van 4% tot maar liefst zelfs 60%. Kenmerkend voor PMS is dat de klachten met het komen van de menstruatie weer verdwijnen. **Het lichaam houdt zure afvalresten een maand lang vast** totdat de vrouw ze met de menstruatie uitscheidt. Dit vasthouden vindt plaats in het bloed en lymfe. Ook gaat het lichaam vocht vasthouden om de zuren te verdunnen. Onderzoek wijst uit dat verzuring van het lichaam grote invloed heeft op hormonale klachten.



SYMPTOMEN

Er is een uitgebreid scala aan symptomen dat optreedt bij hormonale klachten. De meest voorkomende:

- Prikkelbaarheid
- Stemningswisselingen
- Buikpijn
- Hoofdpijn
- Agressie
- Opgeblazen gevoel
- Gevoelige borsten

Bovenstaand is een korte samenvatting over PMS.

BEHANDELADVIES

Het is tegenwoordig goed mogelijk om structureel het lichaam van overtollige zuurresten (slakken) te ontdoen. De beste preventieve en stabiliserende behandeling van PMS is dan ook om het zuur-base evenwicht van het lichaam te herstellen door het lichaam te ontzuren. Hierdoor komen hormonen weer in balans en verminderen en of verdwijnen de PMS klachten in de meeste gevallen. Vrouwen die niet of weinig verzuurd zijn hebben vaak een kortere periode met minder bloedverlies.

VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans erg groot dat u na de hoofdfase (twee maanden) verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en beter u het lichaam ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller komt het lichaam weer in balans en kunnen de hinderlijke klachten verdwijnen. Vervolgens is het belangrijk te zorgen dat de verzuring niet weer terugkomt, hiervoor is de onderhoudsfase. U kunt naast de aanbevolen producten in het behandelplan nog aanvullende producten gebruiken om meer balans en energie in uw leven te ervaren.

BEHANDELPLAN

In onderstaand schema vindt u ons advies over met welke producten u het beste aan de slag kunt gaan om uw lichaam te ontzuren bij het tegengaan van PMS klachten. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met ervaringsdeskundige gebruikers en de jarenlange ervaring van gezondheidsprofessionals. Alle aanbevolen producten zijn zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen of kruidenextracten en zijn vrij verkrijgbaar bij de adviesdrogisterij of online te bestellen.

AANBEVOLEN PRODUCTEN BIJ PMS

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
Basische druppels	3 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 3 glazen water per dag	Verhoogt de zuurbuffer in het lichaam
Ontzurende kruidenthee	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	Stimuleert de afvoer van afvalzuren

Bij PMS dient u rekening te houden met een beginfase van 2 weken en een hoofdfase van 2 maanden. Indien na de hoofdfase er nog geen significante verbeteringen worden ervaren, dient u de hoofdfase nog eens 2 maanden door te zetten.

AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten	Bijzonderheden
Basische voedingsextracten	10 gram per dag bij het ontbijt Voor de opbouw van basische voedingsstoffen. Tevens erg goed voor de darmfunctie
Basisch badzout	2 maal per week een ligbad met 3 maatschepjes badzout Werkt diep ontspannend op de spieren en neutraliseert de zure opperhuid

STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw hormonale klachten door uw lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdrogist bij u in de buurt beschikbaar.

www.zuurbasekennis.nl • www.zuurbasekennis.be

Vragen of advies in uw specifieke situatie?

Bel dan voor een gratis adviesgesprek met één van onze gezondheidscoaches op ma - vrij: 09:00 - 17:00 uur
NL: (020) 262 14 12 • BE: (03) 456 27 77 (beide lokaal tarief)