

Tipps zur Myom-Behandlung

- **Hirsekur zur Entgiftung und Ernährungsumstellung**

Für mindestens eine Woche zu 2/3 nur Hirse und 1/3 Gemüse oder Obst essen. Dazu ab und zu einen Esslöffel gutes Öl. Würzen mit Kräutern und Kräutersalz.

Die Zubereitung von Hirse ist sehr einfach: nach 10 Minuten Köcheln ist sie gar. Sie kann sowohl herzhaft als auch süß gegessen werden. Morgens kann man beispielsweise einen klein geschnittenen Apfel und ein paar Rosinen mitkochen, abends dann eine Tomate oder einige Pilze. Das geht ganz schnell. Die Hirse wirkt leicht entwässernd und entsäuernd. Sie enthält kein Gluten und ist sehr gut verdaulich.

- **Unterstützung der Leber mit einem Tee**

- 30 g Mariendistelsamen
- 30 g Löwenzahnwurzel
- 20 g Artischockenblätter
- 20 g Pfefferminzblätter

Diese Mischung enthält viele Bitterstoffe, die der Leber guttun. Über 4 bis 6 Wochen dreimal am Tag einen Teelöffel mit 200 ml heißem Wasser übergießen, zugedeckt 7-8 Minuten ziehen lassen und warm schluckweise trinken.

- **Krampflösender Heiltee bei Unterleibsschmerzen**

- Frauenmantel
- Schafgarbe
- Gänsefingerkraut

zu gleichen Teilen mischen. Einige Tage vor der Periode dreimal am Tag einen Teelöffel mit 200 ml heißem Wasser übergießen, zugedeckt 7-8 Minuten ziehen lassen und warm schluckweise trinken.

- **Wärmender Balsam zur Unterleibsmassage**

- 10 g Gänsefingerkraut
- 10 g Beifuss
- 10g Majoran

mit 300 ml Olivenöl in einem Schraubglas an einen warmen, mäßig sonnigen Platz stellen. Dann in einen Topf geben, 10 Minuten köcheln lassen und durch ein Tuch abseihen. 25 g geraspeltetes gelbes Bienenwachs darin schmelzen lassen. Den noch flüssigen Balsam in Salbenbehälter zu 50 g füllen. Ist 1 bis 2 Jahre haltbar und auch ein schönes Geschenk für andere Frauen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie