

Ab Montag alles anders. Nach dem Verzicht aufs Auto kommt nun die Kehrtwende in der Ernährung

Hallo Ihr Lieben,

wer diesem Blog seit längerem folgt, weiß, dass ich mit einer sehr heftigen **Endometriose** kämpfe. Und dass ich mit der Hormontherapie absolut nicht glücklich bin, da diese mich nicht nur "fett" sondern auch depressiv macht.

Meine Heilpraktikerin hat mir schon vor der Endo-Geschichte eine Ernährungsumstellung geraten, die ich zu 50% auch schon umgesetzt habe (ja, so ehrlich muss ich einfach sein, ich erlaube mir einfach noch zu viele "Ausnahmen"!!!).

Und nun, da so langsam keine Therapiemöglichkeiten mehr in der Schulmedizin vorhanden sind, die gegen die Endometriose ankommen, MUSS ich mich nun in der Alternativmedizin umsehen.

Und siehe da: Sehr erfolgreich wird in vielen Kliniken (!!) eine komplette Ernährungsumstellung eingesetzt. Ganz offensichtlich ist die **Endometriose eine VERGIFTUNGSKRANKHEIT.**

Wer auf Zucker und vor allem Milchprodukte verzichtet, lebt offensichtlich wesentlich entzündungsärmer. Und das ist ja unabhängig von der Endometriose, die ja eine Dauerentzündung mit Wucherungen ist, ein grandioses Ziel;)

Nun mache ich Nägel mit Köpfen. Ab Montag (Sonntag feiert Devas Mama noch ihren Geburtstag, am Donnerstag ist mein 31., diese Tage will ich noch Ausnahmen gelten lassen^^) heißt es:

Adé Weizen (kein Thema, es gibt ja anderes, gesünderes Getreide).

Auf nimmer Wiedersehen Croissants (wwwuaah!).

Tschüß Süßkram.

Adé jegliche Milchprodukte (das wird am leichtesten, da wir Kuhmilch schon lange verbannt haben).

Und wir werden sehen, welche Folgen dies alles hat:-)

Wer von Euch ernährt sich denn auch noch auf "besondere Weise"? Und warum?

Ich freue mich über motivierende Kommentare, denn dass das nicht leicht wird, ahne ich jetzt schon...

Übrigens: Auf Instagram (siehe Sidebar rechts) werde ich per Video über die neue Ernährung ab Montag berichten!

Liebe Grüße

Eure Mira

Foto: Elena Schweitzer / shutterstock