Sara Gottfried
Die Hormondiät

Leseprobe

Die Hormondiät
von Sara Gottfried
Herausgeber: VAK Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b20306

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Vorwort von Dr. Mark Hyman 9

Teil 1
Warum Frauen einen Neustart brauchen 13

Kapitel 1
Frauen, Essen und ein gestörter Stoffwechsel 15

Kapitel 2
Die Vorbereitung auf Ihre Hormondiät 27

Teil 2
Die sieben hormonellen Neustarts 57

Kapitel 3
Verzicht auf Fleisch 59

Kapitel 4
Verzicht auf Zucker 93

Kapitel 5
Verzicht auf Obst 119

Kapitel 6
Verzicht auf Koffein 145

Kapitel 7
Verzicht auf Getreide 175

Kapitel 8
Verzicht auf Milch und Milchprodukte 201

Kapitel 9
Frei von Toxinen 225

Teil 3
Die Wiedereinführung von Nahrungsmitteln und die Zeit danach 247

Kapitel 10
Die Wiedereinführung von Nahrungsmitteln 249
Kapitel 11
Unterstützung 266

Rezepte für die Hormondiät 286
Ressourcen 316
Danksagung 324
Rezepteverzeichnis 327
Literaturverzeichnis 329
Stichwortverzeichnis 353
Stimmen zum Buch 357
Über die Autorin 360

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Vorwort von Dr. Mark Hyman

Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, ist vielleicht genau das, was wir brauchen, damit das ewige Diäthalten bei Frauen ein Ende hat. Wie ich in meinem ersten Buch bereits erklärt habe, sind Sie nicht schuld daran, dass Sie übergewichtig sind. Die Anzahl der Adipositasfälle hat sich in den letzten fünfzig Jahren verdreifacht, und zwar nicht, weil es an Willenskraft gefehlt hätte. Es liegt vielmehr daran, dass die Nahrungsmittelriesen – die gigantischen Konzerne, die den „Tabakriesen" und deren Machenschaften ähneln, Menschen von Zigaretten abhängig zu machen –, sich Ihrer Hormone bemächtigt haben. Sie wissen ganz genau, mit welchen Tricks sie vorgehen müssen, um verarbeitete Nahrungsmittel ganz besonders schmackhaft zu machen, damit Sie schließlich von diesen schädlichen Substanzen, die mit Nahrung nicht mehr viel zu tun haben, abhängig werden und es auch bleiben. Die Folge davon ist, dass Ihre Hormone gegen Sie zu arbeiten beginnen.

Halten Sie sich an Dr. Sara Gottfried. Als Fachärztin für Gynäkologie hat sie ein besonderes Verständnis für das heimliche Leiden von Frauen, die esssüchtig sind und sich ihres Körpers schämen. Als wissenschaftlich ausgebildete Harvard-Absolventin kann sie „gute" Wissenschaft von „schlechter" unterscheiden und dies unterhaltsam, doch trotzdem korrekt und allgemein verständlich vermitteln. Als Frau kennt sie all diese Probleme aus eigener Erfahrung und weiß, dass man sie auch lösen kann. Diese Kombination ist in der Medizin äußerst selten – nur wenige Ärzte sind bereit, ihre eigenen Schwächen und deren Überwindung öffentlich zuzugeben.

Dr. Gottfried spricht nicht nur sehr eindringlich über ihre Geschichten, sie setzt sie auch ein, um den Dialog zu verändern, den wir über die Esssucht führen, und was sich als hilfreich dagegen erweist.

Frauen haben – im Vergleich zu Männern – bestimmte Bedürfnisse. Leider werden diese von der 60 Milliarden Dollar schweren „Abnehm-Industrie", die auf die Verbreitung der Ernährungslüge setzt, man müsse Kalorien zählen, um abzunehmen, weitgehend ignoriert werden.

Sie haben vielleicht schon festgestellt, dass Frauen nur langsamer als Männer abnehmen können. Einige der möglichen Gründe dafür sind:

- *Hormone*: Frauen haben weniger Testosteron, das den Stoffwechsel ankurbelt und schlank hält. Das genetische Programm von Männern sieht vor, größer zu sein und mehr Muskelmasse zu besitzen, dafür aber weniger Fett. Folglich können sie ungestraft mehr essen und wenn sie abnehmen möchten, erzielen sie oft schnelle Ergebnisse.
- *Bevorzugte Nahrungsmittel*: Im Allgemeinen lieben Männer Fleisch und Frauen Kohlenhydrate – auch da mag ein Zusammenhang mit der Esssucht bestehen.
- *Stress*: USA-weiten Erhebungen zufolge leiden Frauen im Vergleich zu Männern tendenziell stärker unter Stress. Ihr Reaktionssystem auf Stress ist sensibler und anfälliger, was eventuell eine Erklärung dafür ist, warum Frauen bei psychischem Stress eher essen.
- *Kochen*: Frauen sind in erster Linie für die Zubereitung der Mahlzeiten in der Familie zuständig. Das bedeutet mehr Arbeitsbelastung für Frauen bei der Essensplanung, beim Einkaufen und Kochen – und eine zusätzliche Versuchung mit dem Probieren während der Zubereitung.
- *Diät halten*: Etwa 80 Prozent der Frauen sind mit ihrem Körper unzufrieden, quälen sich wegen zusätzlicher Pfunde und die meisten von ihnen halten Diät. Bei Männern ist das eher kein Hobby. Doch bezüglich der Erwartungshaltung gibt es einen Unterschied zwischen den Geschlechtern: Auf den Frauen lastet mehr Druck, in ihrem Aussehen den gesellschaftlichen Vorgaben für einen idealen Körper zu entsprechen.

Zum Glück kann auf diese Unterschiede eingegangen und in vielen Fällen können sie zu einem Vorteil umgemünzt werden, wenn Sie abnehmen möchten. Dr. Gottfried zeigt Ihnen, wie das geht.

Und vergessen Sie nicht: Sie werden nicht dadurch dick, dass Sie zu viel essen. Weil Sie dick sind und wegen des hormonellen Chaos, das dazu geführt hat, essen Sie zu viel. Vergessen Sie das Kalorienzählen und fangen Sie stattdessen an, Ihre Aufmerksamkeit auf die Qualität Ihres

Essens zu richten. Das ist für Männer und Frauen gleichermaßen wichtig, doch Frauen leiden häufiger unter einer Esssucht und sie brauchen einen speziellen Anker, an dem sie ihre individuelle Situation festmachen können.

Ich habe ständig mit Menschen zu tun, die mit ihrem Gewicht kämpfen und festgestellt, dass sie oft wissen, was zu tun ist. Doch das Problem ist, dass den meisten Menschen die nötige Disziplin zum Durchhalten fehlt.

So fallen sie stattdessen auf die verlockende Illusion teurer Operationen, hochgejubelter Trainingsgeräte, Abnehmpillen oder eine Modediät herein … und nehmen am Ende sogar noch mehr zu.

Hören Sie mit diesem Unsinn auf. Machen Sie sich klar, dass Sie Ihre Nahrung nicht mehr an Ihren Bedarf anpassen können, weil die Esssucht das Ruder übernommen hat, und dass Sie nun eine Methode brauchen, die „von der Zelle in die Seele“ geht. Lassen Sie sich von Dr. Gottfrieds Erfahrung und der funktionellen Medizin helfen. Es ist an der Zeit, Ihre Hormone mit Messer und Gabel neu zu starten und zu lernen, auf natürliche Weise schlank zu sein.

Dr. med. Mark Hyman
Lenox (Massachusetts), 2015

Teil 1

Warum Frauen einen Neustart brauchen

Kapitel 1

Frauen, Essen und ein gestörter Stoffwechsel

Ich war einmal dick und … ich bin Ärztin. Nachdem ich jahrzehntelang gehungert habe und das Gefühl hatte, im aufgedunsenen Körper von jemand anderem zu leben, habe ich den Krieg beendet. Dabei ist mir klar geworden, dass das, was man uns über das Abnehmen beigebracht hat, falsch ist – auch das, was ich vor mehr als 25 Jahren an der medizinischen Hochschule gelernt habe. Strenger Entzug, Vorwürfe wegen meiner schwindenden Willenskraft, die täglichen Kämpfe mit der Frage, ob ich beim Essen eine „gute" oder eine „schlechte" Auswahl getroffen habe – all diese Scharmützel um das Abnehmen verursachten mir im Grunde genommen noch mehr Stress, verschlechterten meine Hormonschwankungen und meine Esssucht weiter und verhinderten eine echte Kommunikation mit meinem Körper und seinen tatsächlichen Bedürfnissen.

Ich habe viele Jahre gebraucht, um diese Lektion zu lernen, die sich mir bot, nachdem ich nahezu jede Diät ausprobiert hatte, darunter No-Carb (kohlenhydratfrei), Low-Carb (kohlenhydratarm), Carb-Cycling (Ernährungsplan von Bodybuildern für Muskelaufbau und Fettabbau), Low-Fat (fettarm), High-Fat (fettreich), Low-Protein (proteinarm), High-Protein (proteinreich), salzfrei, mit Zitronenwasser und Honig und zu guter Letzt auch noch die mediterrane Ernährung.

Die Wahrheit? Diese Diäten funktionieren bei den meisten Frauen nicht, da sie die hormonelle Grundursache außer Acht lassen. Die Hormone bestimmen, was der Körper mit dem Essen macht! Fettleibigkeit ist das Ergebnis wichtiger hormoneller Fehlzündungen bei Frauen, und offensive Abnehmversuche lassen die hormonelle Grundursache strategisch, taktisch und faktisch komplett außer Acht.

Zum Glück gibt es ein Lösungskonzept. Sie können einen Körper wiederentdecken, mit dem Sie glücklich sind – Sie verlieren Gewicht, fühlen sich wohl in Ihrer Haut, starten Ihre Hormone neu und stellen Ihre

Gesundheit wieder her – und zwar ohne den täglichen Kampf. Nachdem ich meinen Abschluss in Medizin gemacht, geheiratet und zwei Kinder geboren hatte sowie geprüfte Yoga-Lehrerin geworden war, fand ich schließlich heraus, dass es eine Alternative zur Plage mit dem Übergewicht gab, ohne Scham- und Schuldgefühle. Kurz gesagt, Sie müssen mit Messer und Gabel gegen Ihre hormonellen Fehlzündungen vorgehen. Ich lernte, in einer Weise zu essen, die meine Hormone optimiert und bei Frauen wieder zu einem gesunden Gewicht führt, und diese Entdeckung möchte ich nun an Sie weitergeben.

Wenn es um die Körperfülle geht, sind wir Frauen klar im Nachteil. Wir reagieren ausnehmend empfindlich auf die verheerenden Auswirkungen von Stress und Entzündungen – Sie dürften die verräterischen Anzeichen des Verlangens nach Zucker, die zusätzlichen Fettpolster um die Taille, Launenhaftigkeit, Schlafmangel oder vielleicht ein Gefühl von Überforderung sehr wohl wahrnehmen. Das sind Hinweise, dass Ihre Hormone begonnen haben, sich gegen Sie zu wenden, wodurch ein Teufelskreis von Entzündungen (und zwar der Art, die zu Übergewicht führt) in Gang gesetzt und die Steuerung der Hormone, die die Fettverbrennung unterstützen (Stoffwechselhormone, oder auch Motor der Kalorienverbrennung genannt), noch schwieriger wird. Wenn es den fehlgesteuerten Hormonen gelingt, auf Talfahrt zu gehen, herrscht in Ihrem Körper hormonelle Anarchie. Der Stoffwechsel funktioniert nicht mehr und Sie speichern Fett, egal was Sie ausprobieren – selbst dann, wenn es so beliebte Diätprogramme wie die Paläo-Diät (Steinzeiternährung) oder Weight Watchers sind. Schon bald scheint die Waage im Bad unheimlicherweise bei einem um etwa fünf bis zehn Kilo höheren Gewicht stehenzubleiben. Wenn Sie Probleme damit haben, schlank zu werden und es auch zu bleiben, dann sind Ihre Hormone dafür verantwortlich. Sie beherrschen nahezu alle Aspekte des Fettabbaus, angefangen damit, wo Sie es speichern (und wie viel davon), bis hin zu Ihren Gelüsten, Ihrem Appetit, den Darmbakterien und den Mustern Ihrer Esssucht.

Die gute Nachricht ist, dass Sie dieses Problem lösen können – in nur 21 Tagen. In diesem Buch stelle ich Ihnen einen neuartigen Schritt-für-Schritt-Plan vor, den ich konzipiert habe, um Frauen jeden Alters, mit

jeder Körperform und jeder Kleidergröße beim Abnehmen zu helfen und sich körperlich und psychisch, sozusagen von der Zelle bis zur Seele, leichter zu fühlen – ein Rezept, das schon bei sehr vielen Frauen zu erstaunlichen Ergebnissen geführt hat. Ich freue mich darauf, Ihnen diesen Plan jetzt vorzustellen.

Das vorherrschende Ernährungsmodell stellt dar, was ich als „von außen nach innen“ bezeichne; es bezieht sich auf den schweren Weg, den „Gewaltmarsch“ der Beschränkung von Kalorien und eventuell Kohlenhydraten. Diese Strategien sind rein äußerlich und auf die körperlichen Erfordernisse fokussiert, anstatt für einen Neustart Ihrer hormonellen Innenwelt zu sorgen und sich mit den emotionalen Problemen zu beschäftigen, denen Sie ausgesetzt sind. Die Denkart von „Kalorien rein, Kalorien raus“ ist die althergebrachte Methode einer einseitigen Kommunikation mit dem Körper: „Du musst dies essen und nicht das. Mach das, was ich will.“ Das Problem ist, dass Nötigung nicht funktioniert; Frauen wollen nicht gezwungen, entmündigt oder entmachtet werden. Die „von außen nach innen“-Methode ist der Versuch, Sie durch „Einschüchterung“ gefügig zu machen. Sie ist ein „Erziehungslager“ für den weiblichen Körper, der eigentlich eher einen dreitägigen Aufenthalt in einem Wellness-Hotel bräuchte. Der weibliche Körper reagiert viel besser, wenn er umschmeichelt anstatt geschubst wird.

Diagnose: Gestörter Stoffwechsel

Wenn Sie einen platten Reifen haben, dann bringen Sie das in Ordnung. Sie fahren nicht Tausende von Kilometern auf der Felge weiter, machen Ihr Auto kaputt und verschmutzen die Umwelt. Dasselbe sollte auch für Ihren Stoffwechsel gelten. Das Problem ist nur, dass Sie, anders als beim Reifen, manchmal gar nicht wissen, dass Ihrem Stoffwechsel buchstäblich die Luft ausgegangen ist. Sie stecken dann im Fettspeicherungsmodus fest und immer, wenn Sie etwas essen, lagern Sie Fett ein, anstatt es zur Energieversorgung zu nutzen. In einem solchen Fall können Sie machen, was Sie wollen, Sie werden immer dicker – besonders wenn Sie über vierzig sind. Das hat nichts mit Eitelkeit zu tun; es ist vielmehr so,

als würde Ihr Körper mit einem Platten fahren, der schließlich nicht nur Ihren Stoffwechsel, sondern auch Ihre Gesundheit ruiniert, wenn Sie nichts dagegen tun. Im Laufe dieses Prozesses kann es zu einer Insulinresistenz kommen (das heißt, Ihre Zellen reagieren nicht mehr auf das Hormon Insulin), und dann zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz. Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihren Stoffwechsel neu regulieren und diese Krankheiten aufhalten können.

Wenn Ihr Stoffwechsel „platt“ ist, führt der Weg zu seiner Reparatur über sieben Hormone, die dafür verantwortlich sind: Östrogen, Insulin, Leptin, Cortisol, Schilddrüsenhormone, Testosteron und Wachstumshormon. Jedes dieser Hormone ist mit den Nahrungsmitteln, die Sie täglich zu sich nehmen, vernetzt und verflochten. Was Sie tun werden, ist, sich lediglich drei Tage auf jedes dieser sieben Hormone allein oder in Kombination zu konzentrieren – und nach insgesamt 21 Tagen werden Sie grundlegend wiederhergestellt sein und können Nahrung in Energie umwandeln. Und zwar genau so, wie es von Geburt an vorgesehen ist.

Nur drei Tage!

Der Gedanke hinter der *Hormondiät* ist einfach: In 3-Tages-Intervallen konzentrieren Sie sich auf konkrete Veränderungen in der Ernährung, beginnend mit dem Verzicht auf Fleisch und Alkohol. Dies führt zu einem Neustart des Östrogenstoffwechsels, der Leberfunktion und der Darmflora, also dem genetischen Material der Billionen von Mikroben, die Ihren Körper besiedeln. Alle drei Tage lassen Sie bestimmte Nahrungsmittel weg, die den Stoffwechsel ruinieren, und tauschen sie gegen bessere aus, was zu einem Neustart der bislang fehlregulierten Hormone führt, die dann erneut an die Zusammenarbeit und regulative Synergie untereinander anknüpfen, sodass Sie wieder das Gefühl haben, Sie selbst und in Harmonie mit Ihrem Körper zu sein.

Warum gerade drei Tage? Weil das der minimale Zeitrahmen für den Neustart eines Stoffwechselhormons ist. Wenn Sie die gestörte Funktion dieser sieben Hormone unterbrechen möchten, dauert es insgesamt 21 Tage, bis Ihre Stoffwechselhormone wieder ordnungsgemäß und als

Team zusammenarbeiten. Sie werden begeistert sein, wie gut es Ihnen anschließend geht. Und Sie werden sich ganz automatisch weniger überanstrengen, gesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen und sich mehr bewegen.

Die Wiedereinführung von Nahrungsmitteln

Nach Ablauf der 21 Tage beginnt der Neueinstieg, nacheinander nehmen Sie wieder nährstoffdichte Nahrungsmittel zu sich. Sie arbeiten mit der angeborenen Intelligenz Ihres Körpers und lernen so, auf Ihre eigenen Erfahrungen zu achten, auf Ihren Körper zu hören und ihm wieder zu vertrauen, wenn es um jene Nahrungsmittel geht, die Alarm in Ihrem Immunsystem auslösen und Gewichtsprobleme verursachen. Diese einfache Strategie, Nahrungsmittel langsam wieder einzuführen und dabei das Feedback des Körpers genau zu beobachten, versorgt Sie mit allen Informationen, die Sie für eine Zukunft in Gesundheit und Lebensfreude auf der Basis eines optimalen und stabilen Gewichts brauchen.

Heil werden – von der Zelle in die Seele

Neben den schrittweisen Veränderungen in der Ernährung im Laufe der nächsten 21 Tage und darüber hinaus, werden wir auch zum Zentrum Ihrer Gelüste, Süchte und Gewohnheiten vordringen, zu der Art und Weise, wie Sie mit Stress umgehen, zu Ihren tief sitzenden Hoffnungen und all dem, was Sie sich für Ihren Körper erträumen, und vielleicht sogar zu Ihren Ängsten und Zweifeln darüber, dass Sie Ihr Essverhalten nicht steuern können. Wir werden auch einen unerschrockenen Blick darauf werfen, inwieweit Sie mit Ihrem Körper und Ihrem Leben eins sind.

Wenn sich in Ihrem Leben alles um das Essen dreht, dann kann Ihr Hunger im Grunde genommen ein Zeichen für etwas Hormonelles und zusätzlich für etwas Tiefergehendes sein. Er kann zwar auf eine Leptinresistenz hinweisen (Ihre Zellen reagieren dann nicht mehr auf Leptin, das Hormon von Hunger und Sättigung), doch ich glaube, dass unstillbarer Hunger auch für die Sehnsucht nach spiritueller Verbindung steht.

Sie erleben ein körperliches Problem, das nur durch eine Kombination aus körperlichen und geistigen Maßnahmen gelöst werden kann.

Wenn Sie sich um die echten Probleme kümmern, die Ihre Gewichtszunahme steuern, nehmen Sie nicht nur ab, sondern Sie bekommen auch Ihr Leben zurück. Mit dieser Methode werden Sie belohnt, lange nachdem Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Vertrauen wiederherstellen, Entspannung in Ihren Alltag bringen, präsent bleiben und mit scheinbar überwältigenden Emotionen umgehen können.

Vielen Frauen fehlt eine bewährte Struktur, mit der sich das Essverhalten im Tagesverlauf steuern lässt. Meist beginnen wir mit guten Vorsätzen und sind zuversichtlich: „Heute läuft es anders. Ich werde es schaffen und mit den raffinierten Kohlenhydraten aufhören. Ich esse mehr Gemüse. Kein Alkohol. Kein Zucker.“ Wenn Sie aber keinen nachweislich funktionierenden Plan haben, sind Sie am Ende verwirrt und verloren und sehnen sich nach dem Brotkorb oder einem Schokoladenkeks. Und um 18 Uhr schenken Sie sich vielleicht ein Glas Wein ein und gönnen sich eine Handvoll Kartoffelchips, während Sie das Abendessen für die Familie zubereiten, denn Sie wünschen sich so sehr, dass sich Ihr psychischer Zustand ändert. Spulen wir jetzt noch einige Stunden vor: Sie gehen zu Bett, frustriert über sich und Ihren Körper. Sie spüren, dass Sie Ihrem vorgegebenen Anspruch, wie Sie aussehen, essen und leben wollen, nicht gerecht werden können. Außerdem ist es schwer, sich zu überwinden – und den schlanken Körper zu bekommen, den Sie sich wünschen –, denn Sie stecken fest in diesem zerstörerischen Teufelskreis. „So ein Mist“, hadern Sie am Ende des Tages vielleicht mit sich, „ich habe meinen Essensvorsatz wieder nicht eingehalten. Ich habe versagt. Wieder ein Tag verloren.“

Ich möchte nicht, dass Sie noch so einen frustrierenden Tag erleben müssen. Wenn Sie sich nach meinem Plan richten, gibt es keinen einzigen Tag mehr, an dem Sie frustriert und verärgert über Ihre mangelnde Willenskraft zu Bett gehen. Sie werden etwas viel Besseres erleben. Dieser Plan hat bei zahllosen Frauen funktioniert, die sich hoffnungslos, beschämt und nicht liebenswert fühlten – und er kann auch bei Ihnen funktionieren.

Erinnern Sie sich von heute an immer wieder daran, dass die Arbeit „von innen nach außen“ (anstatt von außen nach innen) Zeit braucht, nach meiner Erfahrung mindestens 21 Tage. Ich werde Sie auf diesem Weg begleiten. Außerdem erwerben Sie die Kompetenz, alleine darüber zu entscheiden, welche Nahrungsmittel am besten für Sie sind.

Bei der Hormondiät lernen Sie, wie Sie:

- Ihr Gewicht, die Ernährung, die Hormone und Ihre gewohnten Muster von der Zelle bis in die Seele neu starten;
- neue Gewohnheiten ausbilden, die Sie unabhängig machen von Ihrer Willenskraft;
- auf Selbstfürsorge programmiert werden;
- den Prozess als neue Zuwendung, nicht als Plackerei betrachten;
- die Lücke zwischen Ihrer Absicht und Ihrem Verhalten schließen und
- in Ihrem Verhältnis zur Nahrung – der guten, der schlechten und der hässlichen – im Hier und Jetzt präsent bleiben. Andernfalls könnten Sie eine einzigartige Chance verpassen, mehr über sich zu lernen, und darüber, wie sich Nahrungsmittel auf Ihre Hormone auswirken und wie Sie Ihr Essen über die reine Versorgung hinaus nutzen können.

Ich weiß, dass Ihnen schon viele Lösungen versprochen wurden, und dass Sie vielleicht auch keine Hoffnung mehr haben. Doch dieses Mal ist es wirklich anders, denn mir liegen unzählige Fallgeschichten von Frauen vor, die nachweisen, dass *Die Hormondiät* funktioniert. Ich bitte Sie, mir zu vertrauen, bis Sie es selbst feststellen können.

Ihr Körper schickt Ihnen Botschaften, die entschlüsselt, verstanden, verarbeitet und integriert werden möchten. Hören Sie zu. Ihr Körper lügt nicht. Wenn Sie seinen Signalen vertrauen und sich in Ihren Entscheidungen davon leiten lassen, werden Sie zu einer Art Windmühle, die erneuerbare und saubere Energie für das Stromnetz erzeugt. Von der Zelle bis in die Seele schlank zu werden, ist eine alchemistische Veränderung und ich – als erfahrene Gynäkologin und Wissenschaftlerin – habe gelernt, dass es ein unbegrenztes Potenzial an überschäumender Energie, Freude und Leidenschaft für Sie gibt, wenn Sie den weiblichen Körper richtig ernähren.

Wenn Sie sich innerlich neu aufstellen und Ihr inneres Ökosystem verändern, verändern Sie sich auch äußerlich, und das ist spürbar. Sie werden jünger aussehen, sich jünger fühlen und biologisch jünger sein. Ihr Schritt ist federnd. Ihre veränderte Position ist jetzt „schlank“ statt „dick“. Hindernisse beim Abnehmen schmelzen dahin. Sie ziehen liebevolle Menschen an. Sie wissen, welche ich meine: Diejenigen, die Ihnen das Gefühl geben, dass Sie sich mehr mit sich selbst identifizieren.

Wenn Sie nicht darauf hören, was Ihr Körper Ihnen zu sagen versucht – in Form von Gewichtszunahme, Bauchfett, Müdigkeit und vorzeitiger Alterung –, kann das Konsequenzen haben. Es kann zu einer kaum merklichen biochemischen Verlangsamung kommen, die sich als Esssucht, Scham, Bedauern, in Prädiabetes, chronischen Schmerzen, Autoimmunerkrankungen sowie Depressionen als Kummer und tiefste Traurigkeit darüber äußern kann, was hätte geschehen können. Warum wollen Sie warten? *Die Hormondiät* fordert Sie auf, sich in zwei wichtigen Richtungen weiterzuentwickeln: In einer auf die weibliche Genetik abgestimmten Weise zu essen (die zelluläre Methode) und die körperlichen Aspekte dieses Ernährungsplans mit Ihrer Psyche und Spiritualität zu kombinieren (die Seelen-Methode).

Sie können es sich nicht länger leisten, Ihr Leben nur noch mechanisch abzuspulen. Der stumpfsinnig gewordene Berufsalltag, der fehlende familiäre Zusammenhalt, die verschwommenen Grenzen zwischen Privat- und Arbeitsleben, die angeschlagene Beziehung zu Ihrem Partner oder der stressige Lebensstil, von dem Sie beherrscht werden. Es ist an der Zeit, Ihre Kämpfe durch ein Gefühl von Sicherheit für Ihren Körper und Ihre Zukunft zu ersetzen. Die meisten unserer Glaubensmuster sind Generalisierungen aus der Vergangenheit aufgrund schmerzlicher Erfahrungen und Erfolglosigkeit. Viele von uns entscheiden nicht in vollem Bewusstsein und selbstbestimmt, was sie glauben sollen, und so bleiben wir in begrenzenden und unnötig einengenden Überzeugungen stecken. In den nächsten drei Wochen werden wird uns damit und mit den Mustern beschäftigen und sie gegen etwas viel Besseres austauschen. Ich habe das geschafft, und Sie können es auch.

Sara Gottfried

Die Hormondiät

Den Stoffwechsel regulieren und erfolgreich abnehmen durch Neustart des Immunsystems

360 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de