

---

Subject: Östrogendominanz verringern  
Posted by [Foxi](#) on Fri, 05 Sep 2008 07:18:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mal ne Frage dazu

DIM soll ja helfen (nehm ich zur Zeit)

wie sieht es mit der Yamswurzel aus  
soll ja Progesteron anheben ist ein Natürlicher Gegenspieler  
von Östrogen das soll das Diosgenin in der Yams bewirken

blös

[http://www.gut-durch-die-wechseljahre.de/wechseljahre/expertenrat/haeufige\\_fragen/o-z/content-166231.html](http://www.gut-durch-die-wechseljahre.de/wechseljahre/expertenrat/haeufige_fragen/o-z/content-166231.html)

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/mexican-wild-yam-pi.htm> |

da heist es das Diosgenin zu Haarausfall führen kann  
und Östrogen auch erhöht  
Yams soll aber bewirken das sich die Hormone wieder einpendeln  
genau wie bei DIM ??!

ist Yams jetzt gut gegen Östrogen oder schlecht?  
es gibt ja auch eine Progesteron Creme die soll  
auch Östrogen abbauen und Wassereinlagerungen verschwinden lassen , hab da ziemlich viel  
rumgegoogelt vielen Frauen hat  
es gut geholfen weil sie unter der Pille verfettet sind  
Gelenkschmerzen-Hitzewallungen-Verfettung verschwunden  
Yams wäre da ja ähnlich wie die Progesteron Crem oder?

was kann man eigentlich noch tun bei zuviel Östrogen  
außer auf Ernährung achten und Sport

Arimidex und Co. ist mir zu gefährlich

P.s

Fin zur Zeit abgesetzt beginn erst wieder wenn sich der Körper  
nach Dut regeneriert hat mit Fin geht es sehr schleppend voran  
und immer noch so komische Hitzewallungen nach dem Einnehmen  
das hatte ich unter Fin nie! erst seit sich mein Körper unter Dut  
aufgeschwemmt-verfettet hat, seitdem hab ich auch unter Fin NW's die ich noch nie in all den  
Jahren hatte

Foxi