



Frauenpraxis Spiez

Wellness für deine Brüste

Deine Brüste

Auf deinen Rippen sitzt links und rechts je ein grosser flacher Brustmuskel. Auf diesen Brustmuskeln sitzen zwei durch Lymphbahnen verbundene einzigartige weibliche Rundungen von dir.

Die Rundungen deiner Brüste sind aus Fettgewebe. Sie betten deine Brustdrüsen weich ein. Von jeder Brustdrüse führt ein Ausgang in einen Milchgang. Der führt in die Brustknospe. Die Muskelzellen zwischen den Drüsen können sich zusammenziehen, bereiten mit ihrer Aktivität Lust und können Milch befördern.

Um die Brustknospen liegt ein dunklerer, sehr sensibler Hof. Er empfängt feinste Signale aus der Umwelt. Ob klein, mittel oder gross, alle Brüste können gleich gut Lust empfinden und Milch produzieren.

Liebevolle Zuwendung

Deine Brüste mögen die liebevolle Berührung deiner Hände sehr.

Zartes streicheln, einölen - zum Beispiel mit Rosenöl von Dr. Hauschka - oder einfach halten. Probiere aus, was dir und deinen Brüsten gefällt und spüre, wie euch dieses zärtliche Zusammensein bekommt.

Praktiziere es, so oft du Lust hast und wann immer dir deine Brüste Lust darauf signalisieren.

Du lernst deine Brüste so sehr gut kennen. Weisst, was sie mögen, was nicht, und kannst es kommunizieren, bist vertraut mit ihrer Haut, ihren Hügel und Tälern, ihren weichen und festen Strukturen und spürst ihre Veränderungen im Zyklus oder/und beim lustvollen Empfinden.

Wahrnehmen

Deine Brüste mögen es, von dir gesehen und gemocht zu werden. Setz deine rosarote Brille der Verliebtheit auf. Betrachte deine Brüste durch diese Brille, mit wohlwollendem, liebevollem Blick, nur die Schönheit sehend. Von vorne, von beiden Seiten. Mit gesenkten Armen, mit erhobenen Armen. Was siehst du? Jede Brust ist einzigartig. So einzigartig wie dein Gesicht. Rechts und links sind verschieden voneinander. Wie deine Gesichtshälften. Form und Grösse, Brustknospensitz und -ausrichtung, alles drückt - wie dein ganzer Körper - dein weibliches Wesen, dein einzigartiges Frausein aus. Wie passen deine Brüste zu dir? Trage sie voller Stolz, würdevoll aufrecht gehend, wie eine Afrikanerin ihren Korb auf dem Kopf trägt.

Bewegen (nach Nina Rampa und Ahninnen)

Stell dich nackt vor den Spiegel. Schenk dir ein breites Lächeln. Richte dich auf. Lege deine Hände auf deine Schultern. Hebe deine Ellenbogen. Bringe sie wonniglich und geniesserisch langsam nach hinten, nach unten, nach vorne, nach oben, nach hinten. Kreise nur in diese Richtung. 15-mal, zweimal am Tag.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Coach bso, Supervisorin bso
Mentorin OdA AM, Supervisorin OdA KT

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch





Frauenpraxis Spiez

Pflegen

Deine Brüste mögen

- **BH freies Dasein, Büstiers und BHs ohne Bügel**
So kann die Lymphe frei fließen und Abbauprodukte abtransportieren.
- **Naturkosmetik und natürliche Deos ohne Aluminium**
Herkömmliche Kosmetik enthält belastende bis (fraglich) krebserregende Inhaltsstoffe.
- **Sonnencremes mit mineralischem Lichtschutzfilter**
Chemische Filter enthalten sogenannte Xenohormone, die im Körper östrogenähnlich wirken. Zuviel Östrogen im Verhältnis zum Progesteron kann Krebs begünstigen.
- **Hormonelle Balance**
Ist dir in jeder Zyklusphase ganz wohl in Körper und Brüsten, sind deine Hormone im Gleichgewicht. Andernfalls suche dir eine Naturheilpraktikerin und unterstütze dich.
- **1 EL geschrotete Leinsamen (mit einem grossen Glas Wasser einnehmen!!) und 1EL Leinöl/Tag**
Die Phytoöstrogene im Leinsamen unterstützen die hormonelle Balance, indem sie bei zu viel Östrogen die Rezeptoren blockieren, bei zu wenig Östrogen dort andocken und wirken.
- **Saisonale, biologische, Pflanzen reiche Nahrung mit viel Hülsenfrüchten und kaltgepressten Ölen**
Regionale, saisonale biologische Produkte enthalten mehr Vitamine und andere Inhaltsstoffe. Herkömmliche Nahrungsmittel sind durch die Anbaumethoden mit schädlichen Stoffen belastet. Hülsenfrüchte wie Linsen, Gelberbsen, Kichererbsen, enthalten sogenannte SERM, Selektive Östrogen Rezeptor Modulatoren, die Körperzellen vor Östrogenen aus der Umwelt schützen, indem sie die Rezeptoren an den Zellen blockieren.
- **Wasser, bio Tees, verdünnte bio Fruchtsäfte aus der Glasflasche**
Vermeide Plastikflaschen. Plastik enthält Xenohormone.
- **Grünsaft nach Dr. med. Dorin Ritzmann (siehe separates pdf)**
Dieses Getränk hält deine Basisschutzsysteme im Gleichgewicht.
- **Bewegung** – 2-3 Mal/Woche 60 Min. im Wald spazieren oder 40 Min. Ausdauer trainieren (leicht)
- **Leberpflege** – Wickel mit Schafgarbentüchlein von Alpméd und heisser Bettflasche 2-3x/Woche

Seelenbalsam für die Brüste

- Raum und Zeit für dich, tun und lassen was dir jetzt gerade guttut
- Entspannung und Ruhe zur Freude deiner Leber
- Zuerst an dich denken, dann an die anderen, dein Leben regieren, statt das der anderen

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Coach bso, Supervisorin bso
Mentorin OdA AM, Supervisorin OdA KT

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch





Frauenpraxis Spiez

- Dich nähren lassen
- Fühlend im Kontakt sein mit dir selbst, mit der Welt und anderen Menschen

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Coach bso, Supervisorin bso
Mentorin OdA AM, Supervisorin OdA KT

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch

