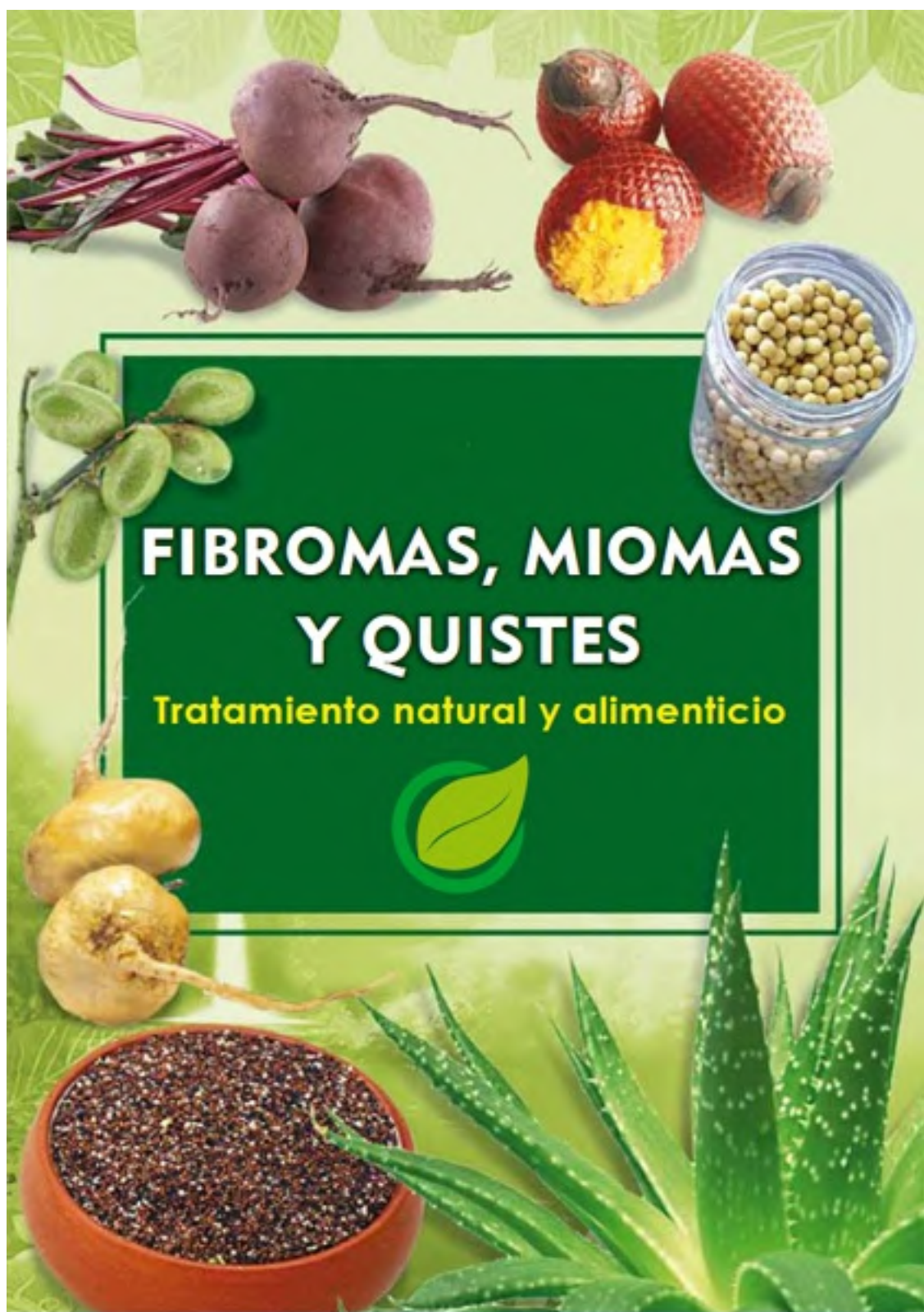


Libre de Fibromas

*El método natural que acaba con los
fibromas uterinos para siempre*

Libre de Fibromas





**Milagro para
los Fibromas™**

FIBROMAS O MIOMAS, QUISTES

Son masas anormales de tejido muscular liso que se localizan en el útero o alrededor de él y ocasionalmente en el cuello uterino. Pueden múltiples o único, suelen desarrollarse en la edad reproductiva de la mujer, más frecuente en la edad de 30 y 50 años para disminuir de tamaño después de la menopausia. Frecuentemente no requieren tratamiento. En muchas ocasiones son asintomáticos o causan hemorragia uterina excesiva, dolor sensación de opresión, infertilidad, aborto y parto prematuro, su tamaño oscila entre 1 mm hasta más de 20 cm de diámetro.

En caso que persistan los Fibromas, Quistes o Miomas hacer la consulta al médico especialista y resolver su problema con una alimentación recomendada líneas abajo le servirán para aliviarse. Estos tratamientos no son recomendables para embarazadas.

1. ALIMENTACION RECOMENDADA:

Alimentos Recomendados Generales: Aceite (almendras, oliva), Aceite de pescado (anchoveta), Cereales integrales (avena, trigo orgánico), **Frejol negro**, Lentejas, levadura de cerveza, **MACA**, miel de abejas, pescado de carne roja (**anchoveta**, salmón, sardina, trucha), **QUINUA**, Semilla de linaza, **Soya orgánica (grano largo y mas claro)**, Tofu.



SOYA NACIONAL (Perú)
Granos mas largos y mas claros

SOYA IMPORTADA
Granos mas redondos de un mismo tamaño como clonados, mas oscuros.

Alimentos con actividad Estrogenica: Ajo, Ajonjolí, Arroz, Avena, **Betarraga (betabel o remolacha)**, Brócoli, Col de Bruselas, Coliflor, Comino, Linaza, Maní, Manzana, Papa, Piña, Regaliz, Repollo, **Soya orgánica**, Zanahoria (Carper 2008).

Frutas Recomendadas Generales: AGUAJE, Mandarina, Mango, Melón, Naranja, Noni, Peras, Piña. **Frutas secas:** Almendras, avellanas, maní, nueces.

Verduras Recomendados Generales: Acelga, Apio, **BETERRAGA (BETABEL O REMOLACHA)**, Cebolla, Nabo, **PEREJIL**, Pimentón, Rabanito, **Zanahoria**.



Alimentos Recomendados (Amenorrea): Aceitunas, albahaca, apio, Cebolla, Espinaca, **frejol negro**, garbanzo (caldo), levadura de cerveza, lentejas, mariscos, Melón, muña, perejil, semillas de calabaza, zanahoria.

Alimentos Recomendados (Cólicos Menstruales, Dismenorrea): Ajos rosados, berenjenas, cereales integrales, ciruelas secas, Frutas (higos, manzanas, maracuyá, papaya), Hongos shiitake, jengibre seco, orégano, pescado rojo, semillas (calabaza, girasol).

Alimentos Recomendados (Metrorragia o Menorragia): Almendras, Apio, Beterraga, Borraja, Cebolla, Cereales integrales, Espárragos, Granada, Higos, Melocotón, Nueces, Llantén, Papas, Peras, Piña, Poro, rábanos, Semillas, té, verduras.

Alimentos Recomendados (Síndrome Pre-Menstrual): Alcachofas, brócoli, dátiles, espinaca, kion, lechuga, nabo, naranja, palta, pera, piña, sandía, **SOYA** (leche de soya, tempeh, tofu), tomate, zanahoria. Alimentos con Magnesio (almendras, manzana, pasas, habas, ajonjolí). Alimentos con Omega 3 (**anchoveta**, atunes, salmón, trucha, nueces, aceite de lino, aceite de oliva virgen, etc.). Alimentos con vitamina E (semilla de la calabaza, frutos secos y semillas).

Alimentos NO Recomendados:

Azúcar refinada, cafeína, **CARNES ROJAS** (procedentes de animales criados de manera industrial y con crecimiento rápido y con inyecciones de hormonas para engorde), grasas saturadas (frituras, papas fritas, embutidos), Harinas refinadas (**pan blanco**, bollería, galletas), **Huevos**, Lácteos (**LECHE ANIMAL**, quesos, mantequilla), **POLLO** (de granja), Vinagre.

2. DIETA RECOMENDADA PARA LOS MIOMAS, FIBROMAS O QUISTES

AYUNAS (5 am)

1. **Aloe vera o Sábila, miel de abeja y trago (aguardiente, brandy, gin, ron, tequila o vodka):** Tomar una penca de la pulpa de sábila, luego introducirla en un litro de miel y dejarla macerar por 3 días expuesta al sol; agregar 3 cucharadas de aguardiente, ron, tequila o vodka; tomar en ayunas 20 días al mes (incluir menstruación) una copita diaria. Descansar 10 días al mes de esta preparación. No se recomienda a las embarazadas.
2. **Aloe vera o sabila, Limon, miel de abeja y trago (aguardiente, brandy, gin, ron, tequila o vodka):** Mezclar una penca u hoja de sábila, lavarla y cortarla en pedazos con todo (también pelar la piel o cascara), luego usar solo un vaso de sábila, juntar con otro vaso de miel de abeja (natural, de la buena), un vaso de zumo de limón ácido (sutil, de preferencia) con un vaso de trago (aguardiente, brandy, gin, ron, tequila o vodka); en una licuadora hasta que la masa sea homogénea, guardar en la refrigeradora, hasta el día siguiente y en ayunas tomar una copita, por 10 días al mes fuera de las reglas; luego descansar 20 días al mes y continuar con otro mes hasta solucionar el problema.
3. **BETARRAGA (betabel o remolacha), miel de caña (chancaca, melaza, panela o piloncillo):** Pasar por el extractor un kilo de betarraga cruda. Mezclar con medio kilo de miel de caña en un recipiente de vidrio; mezclar y guardar en el refrigerador. Tomar una copita o un vaso 20 días al mes, incluir la regla /// Una segunda fórmula es

mezclar una taza del extracto de betarraga con agua caliente y agregar dos cucharadas de miel de caña. No se recomienda a las embarazadas.

4. **Extractos varios en ayunas**

Betarraga (betabel o remolacha) + Melaza Negra + Noni: Tomar un vaso de esta combinación, para reglas irregulares y ovarios poliquísticos.

Zanahoria: Tomar un 1 vaso.

Zanahoria, acelga y apio: Tomar 1 vaso.

Zanahoria y ajos: Agregar a 1 vaso de zanahoria 1 - 5 dientes de ajos crudos.

Zanahoria + apio + perejil: Tomar 2 vasos.

Zanahoria y betarraga: Tomar un vaso.

Zanahoria y cebolla: Mezclar 3 zanahorias y una cebolla mediana (rojita mejor), procesar y tomar en ayunas un vaso, por 10 días y descansar 10 días.

Zanahoria y cebolla (perejil): Tomar 1 vaso.

Zanahoria + Espinacas + Perejil

Zanahoria y kion o jengibre: Tomar 1 vaso.

Zanahoria y limón: Agregar a un vaso del extracto de remolacha o betarraga el zumo de un limón y tomar en ayunas, fuera de la regla

Zanahoria y Nabo: Tomar 1 vaso.

Zanahoria, nabo y perejil: Agregar 1 manojo de perejil, 2 hojas de nabo, 1 hoja de kale, 4 zanahorias sin hojas al procesador y tomar (dismenorrea, quistes y miomas).

Zanahorias + Peras

Zanahoria + pimentón (ají paprika o pimienta de cayena): Tomar 1 vaso.

Zanahoria + rabanito: Tomar 1 vaso. (Barrio 2010)



5. **Plátano, piña y soya:** Preparar 3 tajadas de piña con cáscara, 4 onzas de leche de soya, 1 plátano maduro, 1 trocito de piña para decorar. Pasar la piña por el exprimidor. Colocar en la juguera, la leche de soya, el plátano en trozos y hacer el batido hasta que esté suave. Vierta el jugo en un vaso alto y decore con el trocito de piña.

6. **Zanahoria, ajos, apio, perejil, (bebida de magnesio para dismenorrea, quistes y miomas):** Agregar 1 diente de ajo, 1 manojo pequeño de perejil, 4 zanahorias sin hojas, 2 palitos de apio, e introduzca en el extractor con las zanahorias trozadas y el apio. Vierta el jugo en un vaso y decore con el ramito de perejil.

DISMENORREA, COLICOS MENSTRUALES REMOLACHA Y LIMON



Tomar un vaso en ayunas, 20 días al mes, fuera de regla.

DESAYUNO

- 1. Almendras, Desayuno durante los días de menstruación:** Durante los 3 – 4 días de la menstruación puedes consumir almendras (un puñado, 100 gramos), salteadas en aceite de almendras, le puedes agregar miel de abeja. Las cascara de la almendra zona astringentes, para lo cual es necesario remojar las almendras toda la noche para quitar en la mañana la cascara. Este desayuno aumenta la retención de calcio y rejuvenece el sistema reproductor.

2. Extractos

Escoger alguna de las siguientes alternativas (alvarado 2010B; arias 1982; Balbach 1988 -2; duran 2007):

AGUAJE: Comer o tomar el jugo de aguaje (en capsulas también, 2).

Papaya y ajos: 1 vaso de Jugo de Papaya con 3 dientes de Ajos (durante 10 días, fuera de regla)

Papaya y sábila: 1 vaso de Jugo de Papaya + 1 vaso de jugo de Sábila (durante 10 días, fuera de regla)

Maca: 1 – 2 vasos de **MACA** sancochada, sin azúcar; mezclar con algún cereal (avena o **QUINUA**, durante 20 días, incluido la regla).

Mandarina: Tomar jugo de mandarina; y comer su cascara (Balbach Alfons, 1988-1)

Mango, naranja, sábila, (Germinados): Licuar 2 cucharadas de germinados, zumo de 2 mangos, zumo de 1 naranja, un poco de sábila. Tome de inmediato.

Melón: Comer el melón o tomar el jugo de melón en la cena.

Piña (soya orgánica): Batido de leche de soya orgánica con piña.

QUINUA NEGRA: Tomar 1 – 2 vasos de Quinua cocida, preparada con granos de quinua orgánica (20 días que incluye la regla), preferible quinua negra. Este desayuno es el que recomendamos por su calidad nutritiva y saludable (estrogenica).

Uvas: Tomar un jugo de uvas una vez al día.

ALMUERZO:

- 1. Arroz con Frejol Negro** (Una Semana): $\frac{1}{4}$ taza arroz integral, $\frac{1}{4}$ kg frijoles negros cocidos, 3 dientes de ajo, picados, picado, $\frac{1}{2}$ cdta. Comino molido, $\frac{1}{2}$ cdta de orégano molido. **Preparación:** Sancochar bien los frijoles negros, luego agregar comino, una piska de sal orgánica y orégano molido; aparte sancochar el arroz en una olla que quede bien graneado, servir. Puede alternar también en lugar de los frejoles con alverjas verdes sancochadas.
- 2. Ensalada de Quínua Negra:** Quinua (preferible quinua negra), Brócoli en trozos, Cebolla roja, Pepino verdura, Zanahoria. **Aliño:** $\frac{1}{4}$ taza de aceite de linaza, $\frac{1}{4}$ taza de jugo de limón, $\frac{1}{4}$ cucharada de ajo molido, 2 cucharadas de miel de abeja. **Preparación:** Sancochar una taza de quinua negra y dejarlo enfriar en una fuente. Sancochar a vapor el brócoli, mezclarlo con el pepino (medio pepino sin semillas), la cebolla ($\frac{1}{4}$ taza) y una zanahoria rallada. El aliño se deberá preparar aparte en un tazón mezclando todos los ingredientes. Este preparado se añadirá a la quinua.
- 3. Guiso de Quínua con Shiitake** (dismenorrea, Quistes y miomas); **Ingredientes:** $\frac{1}{2}$ kilo de quinua, 1 cebolla, 1 tomate, 2 dientes de ajo, 1 pimiento rallado, 1 zanahoria rallada, Champiñones, Hongos Reishi o Shitake, Culantro, Acelga, Perejil. **Preparación:** Sancochar la quinua, agregar la cebolla y el tomate cortados en cuadraditos finamente, pimiento y zanahoria rallada más el hongo de reishi al vapor,

dejar hervir unos 15 minutos más. Este preparado mezclarlo con el frijolito sancochado y agregar un poco de culantro, acelga y perejil al gusto (De la Torre Julio, Pérez José M, 2006)

4. **Sopa de Tortuga (amenorrea, quistes y miomas); Ingredientes:** 1 tortuga, 100 gr de carne de tortuga, 8 gr de corteza de árbol de gutarpecha, 8 gr de dang gui, 8 gr de rehmannia cocida. **Preparación:** Lava los ingredientes a fondo. Envuelve las hierbas en una gasa. Cubre los ingredientes con agua en una olla y lleva a punto de ebullición. Cuece a fuego lento hasta que la tortuga este bien blanda. Saca las hierbas y añade sal. Divide en tres porciones. Come una porción al día durante tres días.

CENA

Apio, col y papas amarillas: Ensalada de apio, col y papas amarillas (con cascara), agregar ají (limón, fuera de regla).

Melón: Comer un melón mediano solo. Para las que tienen menorragia se les recomienda agregar pimienta negra en polvo.

Piña y noni: Tomar el batido de un noni con dos vasos de extracto de piña.

ANTES DE DORMIR (2 horas después de comidas, 10 pm):

1. **SOPA DE ARROZ, POLENTA Y ALUBIAS ROJAS PEQUEÑAS (Dismenorrea, Quistes y miomas)** Si antes de tu menstruación tienes dolor con sensaciones de calor que empeora con la presión, o tienes un fluido menstrual espeso de color rojo oscuro y con coágulos y heces amarillentas y espesas. **Ingredientes:** 60 gramos de alubias rojas, 30 gramos de polenta china, 100 gramos de arroz. **Preparación:** Pon las alubias rojas y la polenta en remojo toda la noche. Añade cuatro tazas de agua a todos los ingredientes para hacer sopa de arroz. Bebe dos veces al día. Empieza siete días antes de tu menstruación.
2. **Salvia con Vodka (Dismenorrea, Quistes y miomas); Ingredientes:** 500 ml de vodka de 80°, 60 gramos de salvia. **Preparación:** Pon la salvia a macerar en vodka en una botella cerrada durante un mes. Saca las hierbas. Bebe 15 ml de esta mezcla con 20 ml de agua, dos veces al día. Empieza una semana antes de tu menstruación y deja de tomar cuando el fluido menstrual se detenga.

ENTRECOMIDAS

ABUTA (Qalivio): Tomar el cocimiento de **abuta**, hacer un cocimiento de una cucharadita de **abuta** en un vaso de agua, tomar 3 veces al día media hora antes de comidas, 20 días seguidos (incluido los días de regla), (amenorrea, dismenorrea,

menorragia). También se puede tomar 2 capsulas de **abuta (qalivio)** media hora antes de comidas, 3 veces al día. Es nuestra recomendación.

Aceite de linaza: Tomar 1 cucharada de aceite de linaza, 3 veces al día, entrecomidas (fibromas, miomas, quistes).

Aceite de pescado (anchoveta): Tomar 1 cucharada de aceite de pescado, 3 veces al día, entrecomidas (fibromas, miomas, quistes).

Artemisa: Tomar la infusión de flores y hojas al 3%, 2 vasos al día (cólicos menstruales o dismenorrea) // Agregar en un vaso de agua, 1 gramo de flores de artemisa, 3 veces al día (amenorrea).

Betarraga: Hacer un cocimiento de 3 – 4 hojas de betarraga en un litro de agua, tomar como agua de tiempo.

Cola de caballo: Hervir durante 30 minutos la planta seca de cola de caballo al 10%, beber un par de tazas al día (menorragia, metrorragia).

Dátil: Agregar 1 gramo de harina de la semilla de dátil en un vaso de agua, dos veces al día (amenorrea).

Diente de león: Tomar el cocimiento caliente de diente de león (raíz), dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).

Grosella negra + salvia: Tomar la infusión de las hojas de salvia y de grosella negra, 3 veces al día.

Guayaba: Hacer una decocción al 3% de las hojas de guayaba, tomar 3 tazas entrecomidas (hemorragias uterinas).

Hinojo: Masticar y comer las semillas de hinojo, entrecomidas (cólicos menstruales o dismenorrea).

Manzanilla: Tomar la infusión caliente de manzanilla, al 3%, dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).

Menta: Tomar la infusión caliente de menta, dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).

Naranja + sangre de grado: Tomar la mezcla de ½ vaso de zumo de naranja + 3 gotas de sangre de grado, 2 veces al día.

Naranja: Tomar la infusión caliente de hojas de naranja, dos veces al día (amenorrea).

Orégano: Tomar la infusión dos veces al día, una cuchara de hojas y flores de orégano en una taza de agua hirviendo (cólicos menstruales o dismenorrea).

Ortiga: Preparar un té de ortigas, tomar una taza en ayunas y otra al acostarse.

Palta: Tomar la infusión caliente de hojas de palta, dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).

Perejil: Tomar un vaso del extracto de perejil, 3 veces al día, media hora después de comidas; si su cuerpo no resiste bajar la dosis o diluirla, a su comodidad, 20 días al mes, 3 veces al día; tratamiento recomendado en general para varios de los problemas que se trata en este minilibro. Tomar la infusión del perejil; agregar 20 gramos de la raíz del perejil, a un litro de agua hirviendo, tomar una taza entrecomidas; evitar embarazadas y lactantes (Balbach Alfons, 1988-2).

Ruda: Tomar la infusión de hojas de ruda, 3 – 5 hojas por vaso de agua hirviendo, dos veces al día; lo mismo un gramo de hojas por vaso de agua (cólicos menstruales o

dismenorrea) // Tomar la infusión de ruda dos veces al día, poner 2 gramos de hojas de ruda en una taza de agua hirviendo (amenorrea).

TE DE RUDA



COLICO MENSTRUAL
DIGESTIVO
DOLOR DE CABEZA
RETRASO MENSTRUAL
RESACA(CRUDA)
MENSTRUACION(AMENORREA)



Hervir 10 hojas en un litro de agua,dejar reposar por 5 minutos.No abusar del uso.

PRECAUCIÓN ES ABORTIVO

Té negro con azúcar (Dismenorrea, Quistes y miomas); **Ingredientes:** 1 cucharada sopera de hojas de té negro, 1 cucharada sopera de azúcar moreno. **Preparación:** Echa las hojas de té en 250 ml de agua recién hervida y deja reposar durante cinco minutos. Añade azúcar y toma después de cada comida, tres veces al día. Empieza cinco días antes de tu menstruación y deja de tomarlo cuando el fluido menstrual se detenga.

Tilo: Tomar la infusión de tilo al 4%, 3 veces al día.

Tomillo: Tomar la infusión caliente de tomillo, dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).

UÑA DE GATO: Tomar el cocimiento de uña de gato, una cuchara por litro de agua, hervir por 10 minutos, tomar 3 veces al día. (Pérez Albela 2011)

Uva negra: Tomar la infusión de una hoja de uvas (1%) en una taza de agua hirviendo, como aguas de tiempo.

3. TRATAMIENTOS NATURALES: MIOMAS / FIBROMAS / QUISTES

BAÑOS MEDICINALES:

Agua caliente: Sentarse en una tina con agua caliente, 10 minutos por la mañana (dismenorrea).

Agua fría: Sentarse en una tina con agua fría, 2 ó 3 minutos por la mañana (menorragia).

Ajos: Tomar baños de asiento caliente con hojas de ajo en las mañanas (amenorrea).

Arcilla Blanca con Aceite de Árbol de Té (Flujo Vaginal): Esta receta es especialmente para el flujo vaginal de la mujer. Mezclar 4 cucharadas de arcilla blanca, 30 gotas de aceite de árbol de té en una vasija con tapa, agitar y guardar; usar la mezcla en la zona vaginal cada vez que sea necesario; cubrir con un algodón.

Baños de vapor: 2 veces a la semana/ lavado de sangre. (Jean carper 1994)

Llantén: Tomar Baños de asiento con agua fría o helada, agregar cocimiento de llantén (metrorragia o menorragia).

Membrillo: Tomar baños tibios de tina, agregar el agua del cocimiento de las hojas. Relaja el útero. (Menorragia)

Mostaza: Tomar baños calientes con mostaza (amenorrea).

Níspero: Tomar baños de asiento. Agregar el cocimiento de las hojas y corteza del níspero.

Nogal, llantén y Valeriana: Preparar 100 gr de hojas de nogal en un litro de agua, añadir llantén y valeriana, hervir 2 cucharadas de arcilla, 2 cucharadas de sal, hojas de nogal, hervir por 15 minutos; tomar los baños de asiento en las mañanas o en las noches.

Pepa de Palta, Lavado Vaginal (Quiste y miomas): Rayar una pepa de palta fresca, luego hacer una decocción con la ralladura de la pepa de palta en un litro de agua por 5 minutos. Con la solución resultante hacer baños de irrigación con una cánula; preferible hacerlo los días domingos. Si tiene quistes 2 – 4 veces pueden ser necesarios. Si tiene miomas 8 – 12 veces, hasta aliviar el problema.

Roble y Milenrama: Hervir de 15 a 20 minutos 250 gr de corteza de roble en cinco litros de agua. Apagar el fuego y añadir 2 manojos de milenrama. Dejar enfriar unas horas y filtrar. Volver a calentar el líquido y tomar el baño de asiento, templado.

Romero: Tomar Baños de asiento con agua fría o helada, agregar cocimiento de romero (amenorrea).



Semillas de Palta o Aguacate; Triturar y hervir la semilla en un litro de agua; hacer baños de irrigación con una cánula; Si tiene quistes 2 – 4 veces pueden ser necesarios. Si tiene miomas 8 – 12 veces, hasta aliviar el problema (**Lavados vaginales**).

Uvas: Hacer un lavado de pies con el cocimiento de hojas de uvas.

Vinagre (Flujo Vaginal): Esta receta es especialmente el flujo vaginal de la mujer. Diluir 4 cucharadas de vinagre blanco en medio litro de agua tibia. Agregar al agua del baño de asiento. Realizar 1 baño 2 veces por día.

EMPLASTOS / COMPRESAS / CATAPLASMAS:

Aceite de ricino o aceite de castor: Aplicar una compresa o cataplasma de aceite de ricino. Empapar un trozo de franela con aceite de ricino, luego colocarla sobre la piel; cubrir la franela con un plástico y poner encima una botella o bolsa de agua caliente, durante una hora, en la parte inferior del abdomen; aplicar por 7 días seguidos, una semana antes de la regla.



ARCILLA + LLANTEN: Aplicar compresas calientes de arcilla con extracto de llantén en la zona dolorosa, toda la noche (cólicos menstruales o dismenorrea); Tratamiento recomendado.

Arcilla medicinal: Emplastos tibios de arcilla en la parte baja del vientre antes de ir a dormir y fuera de las menstruaciones, en la columna vertebral y también de uso interno; sobretodo donde se localizan los miomas, aplicar toda la noche el emplasto de barro tibio en el vientre (Cruz 2005).

Jengibre o kion y ñame: Aplicar una cataplasma. Pelar y rallar el ñame crudo (90%) y el jengibre o kion (10%). Mezcle los ingredientes hasta formar una masa (si no se mezclan agregar harina de trigo integral). Extender la masa sobre la tela de lino y aplicar sobre la región adolorida. Déjelo por 30 minutos.

Orina: Aplicar compresas de orina caliente en la zona dolorosa (cólicos menstruales o dismenorrea)

Paño Caliente: Aplicar Paño Caliente en la parte baja del estomago (Calentar el paño con plancha o con agua caliente y cambiar las veces que sean necesarias (cólicos menstruales o dismenorrea). Y compresas frías (Menorrea).

Toronjil: Aplicar compresas calientes de cocimiento de toronjil u hojas calientes de toronjil en la zona dolorosa (cólicos menstruales o dismenorrea).



PLANTAS MEDICINALES RECOMENDADAS (general):

ABUTA, artemisa, **Canela (rama de canela, más poderosa que corteza de canela, para fibromas o coágulos, remedio chino)**, canchalagua, **cola de caballo** (quistes), comino (menstruación adelantada), **chuchuhuasi** (refuerza el sistema hormonal), dang hui, llantén, palta (hojas, menstruación anormal).

Plantas Fitoestrogenas Recomendadas: Alholva (un vaso en las noches, decocción de media cucharita de semillas en un litro de agua), hinojo (hace crecer los senos), salvia (sofocos), regaliz, trébol (una cucharadita de hojas secas por taza de agua, infusión, 2 veces al día, **trébol rojo**) (botanical-online.com, innatia.com).

Plantas Medicinales Recomendadas (Amenorrea): **ABUTA**, ajeno, albahaca, angélica, anís, artemisa, astrágalo, bolsa de pastor, borraja, calaguala, caléndula, contrayerba, culantrillo, cúrcuma, espinos, flor retama, frambuesa (hojas, infusión), gualaguay, hierba de sanjuán, hinojo, manzanilla, melissa, menta, orégano, palo amarillo, palta, perejil, regaliz, romero, ruda, salvia, sanguinaria, senecio, tomillo, verbena (raíz), zarzamora.

Plantas Medicinales Recomendadas (Cólicos Menstruales o Dismenorrea): **ABUTA**, Ajeno, albahaca, anís, angélica, artemisa, bolsa de pastor, borraja, chaparral, diente de león (raíz), fumaria, hamamelis, hierba luisa, hinojo, lino, manzanilla, melisa, menta (infusiones calientes), milenrama, naranjo, onagra, ortiga blanca, orégano, palta (hojas), pasionaria, poleo, regaliz, romero, ruda, salvia, sello de oro, té negro, tomillo, trébol rojo, uña de gato, verbena.

Plantas Medicinales Recomendadas (Menopausia): **ABUTA**, alhova (emoliente, refrescante), artemisa (tónica), bolsa de pastor, borraja (antiespasmódica), cardosanto (estimulante), centella (sedante), centeno (tónico), dong quai, ginseng siberiano (estrogenos), kava, hierba san Cristóbal, hinojo (estrógenos), iporuro, milenrama, **onagra**, regaliz (regula estrógenos, sedante), sábila, salvia (emoliente refrescante), **trébol rojo**, valeriana, (antiespasmódicas, sedante), zarzaparrilla (estrógenos, tónica).

Plantas Medicinales (Metrorragia o Menorragia): **ABUTA**, alfalfa, árnica, bolsa de pastor, (infusión al 3%), canela, cardo mariano, ciprés, **COLA DE CABALLO** (3 % hemostático), encina, frambuesa, granada (flores secas en polvo), **LLANTEN**, matico (5% cocimiento), manzanilla (infusión), milenrama, ortiga (blanca), pimienta, sello de oro, zarzamora (té, hojas).



Cola de caballo



Llantén



Canela



Milagro para los Fibromas™
Cure sus Fibromas Uterinos Holísticamente



El Único Sistema Holístico de 3 Pasos para Curar los Fibromas Uterinos Clínicamente Comprobado



© 2012 Amanda Leto - MilagroparaLosFibromas .com

Milagro para los Fibromas™

Cure sus Fibromas Uterinos
Holísticamente



El Único Sistema Holístico de 3 Pasos
para Curar los Fibromas Uterinos
Clínicamente Comprobado



Milagro para los Fibromas™

**Único Sistema Holístico Paso a Paso Garantizado para
Eliminar y Prevenir los Fibromas Uterinos
Naturalmente, Librándolo de los Fibromas Para Siempre**
Por Amanda Leto

Exencion de Responsabilidad

Si bien se han hecho todos los intentos posibles para verificar la información que se proporciona en esta publicación, ni la Autora ni el Editor asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema de esta obra. Cualquier desprecio percibido hacia personas específicas, pueblos u organizaciones no es intencional. La autora no hace, ni intenta hacer ningún diagnóstico o cura o prevenir ninguna enfermedad

Esta publicación es un producto informativo basado en mi propia experiencia e investigación, y no ha sido evaluado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA por sus siglas en inglés) o la profesión médica, y no está destinado a sustituir las indicaciones que pueda recibir de su médico o dermatólogo calificado. La Autora y el Editor no asumen responsabilidad alguna en nombre de cualquier comprador o lector de estos materiales. La autora no es médico, ni afirma serlo. Por favor consulte con su médico de cabecera antes de comenzar cualquier programa de nutrición, ejercicio, o tomar algún remedio. Al consultar a su médico de atención primaria, tendrá una mejor oportunidad para comprender y tratar sus síntomas y situación en particular de la manera más eficaz posible.

Como siempre, antes de aplicar cualquier tratamiento o intentar algo mencionado en este libro, o si tiene alguna duda, debe consultar con su médico y utilizar su mejor juicio. Si no lo hace, usted está actuando bajo su propio riesgo. Usted, el comprador o el lector de este libro, asume todos los riesgos por cualquier cosa que pueda aprender de este libro. FibroidsMiracle.com, Higher Ways Publishing INC, el editor y Amanda Leto no son responsables de cualquier aumento en la severidad de sus fibromas uterinos, o por cualquier problema de salud que pueda surgir en caso de renunciar a un tratamiento médico.

Al optar por utilizar la información disponible en la página web Milagro para los Fibromas y en este libro, usted acepta indemnizar, defender y eximir a Higher Ways Publishing Inc. y MilagroparalosFibromas.com de todo reclamo, (sean válidos o no), acciones legales, juicios, procedimientos, pérdidas, daños, costos y gastos, de cualquier naturaleza (incluyendo honorarios razonables de abogados) por los cuales Higher Ways Publishing Inc. y MilagroparalosFibromas.com puedan ser considerados responsables, por el uso o mal uso de los productos vendidos a través de la página web MilagroparalosFibromas.com.

Tabla de Contenido

Capítulo 1 – Introducción	8
Bienvenida.....	8
Diez Hechos sobre el Sistema Milagro para los Fibromas™	11
Cómo Obtener el Máximo Provecho del Libro	15
Deshágase de los Fibromas Uterinos de un Modo Integral	19
Capítulo 2 – Todo sobre los Fibromas Uterinos.....	21
Primera Sección – La Verdad Sobre los Fibromas Uterinos	21
¿Qué son los Fibromas Uterinos?.....	21
¿Qué Papel Tiene el Útero en los Fibromas?	22
La Verdadera Causa de los Fibromas Uterinos y sus síntomas relacionados.....	24
¿Cómo Sus Hormonas y el Ciclo Menstrual Afectan el Crecimiento de los Fibromas?	32
¿Sus Emociones Pueden Afectar el Crecimiento de Fibromas?	34
¿Cuál es la Conexión entre el Cáncer y los Fibromas?	35
¿Quién Está en Riesgo de Fibromas?	37
Tipos de Fibromas Uterinos	39
Signos y Síntomas	41
Segunda Sección – Medicina Holística Vs. Medicina Convencional en el Tratamiento de los Fibromas Uterinos	45
Medicina Natural vs. Medicina Convencional (Las Diferencias Fundamentales). 45	
Tratamientos Convencionales para los Fibromas Uterinos.....	46
¿Qué Opciones de Tratamiento con Fármacos se Dispone para los Fibromas Uterinos?	48
¿Qué Tratamientos Médicos Están Disponibles para los que Sufren de Fibromas?	51
Qué Opciones Quirúrgicas Se Encuentran Disponibles para el Tratamiento de los Fibromas?.....	54
El Método de la Medicina Holística	58
Capítulo 3 – Manejar los Síntomas de los Fibromas Uterinos...	60
Pasos Claros para Controlar los Síntomas de los Fibromas.....	60

Capítulo 4 – Mini Programa de Resultados Rápidos Milagro

para los Fibromas™ 68

Introducción al Mini Programa de Resultados Rápidos Milagro para los Fibromas™	68
El Mini-Programa de Resultados Rápidos Milagro para los Fibromas™	69

Capítulo 5 – Sistema Holístico Milagro para los Fibromas™ 71

Introducción al Sistema Holístico Milagro para los Fibromas™	71
Primera Sección – El Sistema Milagro para los Fibromas™ de 3 Pasos	75
Paso 1: La Dieta para el Control de los Fibromas Uterinos (Seis Principios)	75
Elementos Básicos de una Dieta Sana para Combatir los Fibromas Uterinos	76
Principio Alimentario #1 –Alimentos que Agravan los Fibromas Uterinos	78
Principio Alimentario #2 – Alimentos Beneficiosos y Alimentos que Curan los Fibromas Uterinos	88
Principio Alimentario #3 – Equilibrio Ácido Alcalino	99
Principio Alimentario #4 – Alimentos Crudos	102
Principio Alimentario #5 – Estrógenos y Fitoestrógenos.....	107
Principio Alimentario #6 – Alimentos Alergénicos	109
Principio Alimentario #7 – Optimización de la Digestión	114
Paso 2: Mejorar la Inmunidad y los Suplementos para los Fibromas Uterinos..	118
El Sistema Inmunológico.....	118
Protectores y Supresores del Sistema Inmune	119
La Dieta y la Función Inmune.....	119
Estilo de Vida, Estado de Ánimo, el Estrés y la Función Inmune.....	121
Potenciar la Función de la Glándula Timo	121
Los Fibromas Uterinos y la Suplementación para la Función Inmunológica.....	123
Paso 3: Limpieza Interna y Desintoxicación del Hígado	139
Limpieza con Zumos de Tres Días.....	148
Deshacerse de los Parásitos – Programa de Una Semana.....	168
Desintoxicación del Hígado	169
Deshacerse de las Toxinas Ambientales	171
Erradicar las Infecciones por Hongos Candida.....	174
Simple Prueba Casera para Descubrir la Severidad de Su Candida.....	176
Suplementos Anti-Candida.....	179
Reposición y Recolonización de las Bacterias Benignas.....	182

Segunda Sección – Durante el Programa: Control del Estrés, Optimización del Sueño y Ejercicio	186
El Estrés y los Fibromas Uterinos	186
Las Maravillas de la Meditación y la Respiración Correcta.....	190
La Importancia de la Risa.....	199
El Ejercicio y la Conexión con los Fibromas Uterinos	201
El Apasionante Mundo de la Fotografía	215
Control del Estrés a Través de Técnicas Mentales	216
Plan de Optimización del Sueño	222
Tercera Sección – Cómo Prevenir los Fibromas y Mantener un Ambiente Libre de Fibromas Uterinos	226
Conclusión.....	229
Apéndice 1 – Tratamientos Complementarios para los Fibromas Uterinos	230
Aromaterapia.....	230
Masaje de Drenaje Linfático.....	232
Masaje Digestivo	232
Acupuntura	232
Homeopatía.....	234
Apéndice 2 – Dieta de Desintoxicación contra los Fibromas Uterinos	235
¿Qué es la Desintoxicación?.....	235
Síntomas Durante la Desintoxicación	236
Pautas Diarias Durante el Plan de Desintoxicación para los Fibromas uterinos	237
Qué Comer Durante la Dieta de Desintoxicación Anti Fibromas uterinos.....	238
Qué Evitar Durante una Dieta de Desintoxicación Anti Fibromas uterinos	239
Dieta de Desintoxicación Sugerida de 2 días Anti Fibromas uterinos.....	240
Apéndice 3 – El Programa de Desintoxicación Ayurveda.....	245
La Dieta de Desintoxicación Ayurveda.....	246
Hierbas de Desintoxicación Ayurveda.....	250
El Estilo de Vida de Desintoxicación y la Meditación Ayurveda.....	251
Apéndice 4 – Depuración del Hígado y la Vesícula Biliar	253
Introducción.....	253

Limpieza de Hígado y Vesícula Biliar de Un Día.....	260
Conclusión.....	262
Qué Hacer Después de Cada Depuración del Hígado	262

Capítulo 1 – Introducción

Bienvenida

Estimada Paciente de Fibromas Uterinos,

En los próximos 12 meses, a más de un millón de mujeres únicamente en los Estados Unidos se les diagnosticará fibromas uterinos. Muchas de esas mujeres se quedarán con más preguntas que respuestas respecto a su afección una vez que les hagan el diagnóstico. Eso las hará buscar más allá de la oficina de su médico en busca de respuestas - y ayuda. Si usted ha elegido este libro para conocer más acerca de su enfermedad y lo que puede hacer al respecto entonces, Felicitaciones. Ya era hora que las mujeres se volvieran más asertivas en sus decisiones de cuidado de la salud.

En este libro usted aprenderá más sobre los fibromas de lo que jamás pensó sería posible, además se le presentará una variedad de métodos de tratamiento que incluyen docenas de tratamientos no invasivos que no sólo aliviarán su sufrimiento, sino que curarán los fibromas por completo. Pero en primer lugar, es importante entender que son los fibromas uterinos y cómo se formaron.

Independientemente de su edad, ya sea que usted tenga síntomas severos y fibromas uterinos agrandados o sólo un caso leve, y con independencia de cómo se manifiesta su condición, los métodos incluidos en el Sistema Milagro Para Los fibromas™ son la única respuesta práctica. Estos métodos son la única manera en que usted va a librarse por completo de todos los tipos de fibromas uterinos y en todos los niveles de gravedad, como muchas otras mujeres lo han hecho.

Al igual que usted yo sufría de severos síntomas de fibromas y fui diagnosticada de grandes fibromas uterinos, y al igual que usted probé sin éxito casi todos los medicamentos convencionales y productos de venta libre que combaten principalmente con los síntomas - y, a menudo agravan la

causa raíz. Y al igual que usted, algo me hacía seguir buscando, creyendo que debía haber una cura permanente para los fibromas uterinos, y no sólo un alivio temporal.

Es imprescindible que usted entienda que los fibromas uterinos no ocurren así porque sí. Hubo una causa, y si sigue el camino correcto eliminando la causa raíz, puede librarse de estas afecciones para siempre. De hecho, existe un camino natural, seguro, barato y muy eficaz para revertir los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados.

Este libro contiene ese camino.

La información que usted descubrirá en este libro es el resultado de 12 años de búsqueda, de pruebas y errores y experimentación. Es el resultado de intentar casi todo, dejando lo que funcionó y descartando lo que no dio resultados.

El "rompecabezas de los fibromas uterinos" fue armado a partir de la información que he aprendido de innumerables naturópatas, autores y curanderos, y producto del trabajo conjunto y entrevistas a muchos médicos alternativos y nutricionistas.

Le aseguro que usted tomó la decisión correcta cuando ordenó el paquete Milagro para los fibromas™. Independientemente de lo que los seguidores de la medicina occidental puedan haberle dicho, los fibromas uterinos pueden curarse - naturalmente y de forma permanente.

En este libro voy a compartir el Sistema Milagro para los Fibromas™, ¡el único sistema que se basa en 12 años de investigación que le ayudará a curar sus fibromas uterinos para siempre! Voy a explicar exactamente que son los fibromas uterinos, los síntomas de los fibromas uterinos, los factores primarios y secundarios que causan los fibromas uterinos y el enfoque holístico natural versus el convencional para curar los fibromas uterinos. Lo más importante, voy a repasar los pasos exactos que usted debe tomar para

curar sus fibromas uterinos permanentemente, no sólo aliviar los síntomas y cómo prevenir su recurrencia.

Al aprender acerca de los fibromas uterinos, usted se abre la puerta a una vida de mayor bienestar y una mejor salud sin el dolor, la molestia, la frustración y los costos asociados a vivir con su afección y el tratamiento continuo.

Mi único objetivo al escribir este libro es ayudarle a alcanzar su meta - eliminar los fibromas uterinos permanentemente y aclarar toda su confusión acerca de los pasos que se necesitan tomar para alcanzar ese objetivo. Si este libro le ayuda a tener éxito en la eliminación de los fibromas uterinos, entonces este libro es un éxito reciba o no elogios.

Siguiendo el Sistema Milagro para los Fibromas™, el círculo vicioso y destructivo de las drogas, las cremas, los productos de venta libre y los gastos inútiles se detiene. Ahora es el momento de que usted ejerza su derecho natural a abrir la puerta a una vida libre de fibromas uterinos.

Diez Hechos sobre el Sistema Milagro para los Fibromas™

Antes de entrar de lleno en el programa, permítanme compartir con ustedes las diez razones de por qué este sistema podría ser el sistema para los fibromas uterinos más potente jamás desarrollado.

Milagro para los Fibromas™ le proporciona un plano probado paso a paso para el éxito.

Es un hecho que ningún otro sistema para los fibromas uterinos le brindará los pasos exactos que debe seguir para librarse de los fibromas uterinos. La mayoría de los programas para los fibromas uterinos sólo le darán pautas vagas en cuanto a lo que hay que hacer. Con el sistema Milagro para los Fibromas™ usted obtiene todos los detalles específicos. Se le dice exactamente qué hacer, exactamente cómo hacerlo, cuándo hacerlo y por qué.

Milagro para los Fibromas™ fue escrito por una persona que realmente sufrió de fibromas uterinos.

Este programa no fue escrito por un friki de la ciencia que nunca tuvo fibromas uterinos en su vida. Más bien, fue escrito con la sangre y el sudor de una persona real que sufrió de este trastorno durante años y es el resultado de miles de dólares gastados en ensayos y errores y 14 años de extensa investigación.

Milagro para los Fibromas™ se basa en resultados del mundo real.

Este sistema se basa en los resultados del mundo real, no en libros de texto o en exposiciones de aulas de clases. Miles de pacientes de fibromas uterinos, incluyendo la propia autora, ya se han curado completamente utilizando los mismos principios que figuran en este programa.

Milagro para los Fibromas™ es veraz e imparcial.

He dedicado los últimos 14 años de mi vida a ayudar a las personas que sufren de fibromas uterinos a ganar la guerra contra la publicidad engañosa, las falsas afirmaciones y otros trucos de marketing en la industria de los tratamientos para los fibromas uterinos. El programa Milagro para los Fibromas™ es sencillo, le proporciona los datos de cómo eliminar los fibromas uterinos, con honestidad e integridad. Nunca he estado involucrado con ninguna revista sobre temas de salud o suplementos, y no estoy afiliada con ninguna de ellas.

Milagro para los Fibromas™ no se trata sólo de aliviar los síntomas, se trata de su salud y el equilibrio interior.

Eliminar los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados en forma permanente no se puede lograr en tanto su organismo se encuentre en un estado de desbalance. Los fibromas uterinos no son un problema con su útero o sistema reproductivo, no importa lo que su médico le diga. Se trata de asumir la responsabilidad sobre su cuerpo y sobre volverlo a conducir a un estado de equilibrio donde *ninguna* enfermedad pueda existir, no sólo los fibromas uterinos.

Milagro para los Fibromas™ no es solo un programa especial de nutrición.

Combina la nutrición con un programa integral de limpieza. Le muestra cómo reconstruir sus órganos de eliminación y le brinda planes de dieta, de suplementos, de salud mental y estilo de vida, destinados a restablecer el equilibrio de su cuerpo. En pocas palabras, es la perfecta solución integral para los fibromas uterinos.

Milagro para los Fibromas™ no confunde aliviar los síntomas de los fibromas uterinos con una cura para los fibromas uterinos.

Aliviar el dolor y otros síntomas causados por los fibromas uterinos y solucionar la causa raíz de los fibromas uterinos son cosas completamente diferentes. Sí, el tratamiento de los síntomas de los fibromas es obligatorio si usted tiene fibromas uterinos, simplemente porque puede ser una enfermedad dolorosa y debilitante. Milagro para los fibromas™ se encarga de todos los síntomas de los fibromas uterinos mediante un tratamiento único de alivio que funciona para casi todos los tipos de fibromas uterinos. Sin embargo, con el fin de curar de forma permanente los fibromas uterinos, usted debe neutralizar el "ambiente de los fibromas uterinos" (se ampliará este punto más adelante). El sistema Milagro para los Fibromas™ asegura que este entorno propicio para los fibromas uterinos deje de existir en su organismo.

Milagro para los Fibromas™ no es una solución temporal rápida.

Ofrece una solución permanente y que se puede mantener como un estilo de vida. Todo el concepto de curar los fibromas uterinos enmascarando los síntomas de los fibromas uterinos es erróneo. Cuando usted dice que va a tratar sus fibromas uterinos, la implicación es que es temporal y que en algún momento (cuando los síntomas de los fibromas uterinos hayan desaparecido temporalmente y usted sienta algún alivio), continuará con sus malos hábitos nutricionales y de estilo de vida destructivo. La verdad es que la única manera en que podrá deshacerse de sus fibromas uterinos en forma permanente es la adopción de nuevos hábitos y mantenerlos. Puede parecer un poco incómodo al principio, pero pronto los incorporará en su rutina diaria y se hará fácil, natural e incluso gratificantes.

Milagro para los Fibromas™ es simple.

Con la sobrecarga de información que ofrece Internet, es natural que usted se sienta abrumada por las teorías conflictivas y la desinformación alucinante. Mi objetivo en la creación de este programa era aclarar la confusión y hacer el proceso lo más simple posible. Mientras más simples sean las estrategias, las aplicará con mayor facilidad y mejores serán sus resultados.

Milagro para los Fibromas™ ofrece asesoramiento GRATIS por email las 24 horas.

Milagro para los Fibromas™ es el único programa para los fibromas uterinos que viene con un exclusivo servicio de asesoramiento de calidad por parte de un nutricionista certificado durante las 24 horas. Le reto a encontrar ofertas similares en Internet. El programa Milagro para los Fibromas™ es la solución perfecta para los fibromas uterinos, pero el valor real del programa proviene de la orientación personal y el apoyo que ofrezco a mis clientes. Estoy dedicado a su éxito, y voy a hacer todo lo que esté a mi alcance y dentro de mi conocimiento para que pueda eliminar sus fibromas uterinos en la menor cantidad de tiempo y con la menor cantidad de problemas, en forma tal que se adapte a sus necesidades individuales y limitaciones personales. La mayoría de mis clientes que optaron por aprovechar esta exclusiva oferta se encuentran en constante comunicación diaria conmigo. Se necesita tiempo y energía para responder a todos los e-mails a diario, por eso he elegido ofrecer este servicio sólo a las personas que compraron el programa. Si usted ha comprado Milagro para los Fibromas™, le insto a utilizar este servicio también. Me encantaría saber de usted.

Cómo Obtener el Máximo Provecho del Libro

Este libro ofrece un enfoque integral y natural para el tratamiento de los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados. Está dirigido a usted, paciente que también sufre de fibromas uterinos. Si usted ya está harto de los tratamientos convencionales y sus terribles efectos secundarios; y está dispuesto a probar un modo natural, práctico y a largo plazo para deshacerse de los fibromas uterinos, usted ha llegado al lugar correcto.

Este libro está dirigido a mujeres con todo tipo de fibromas uterinos en todos los niveles de severidad. Está dirigido a mujeres que desean eliminar la causa de los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados en lugar de combatir los síntomas. It is aimed at women who wish to reclaim control over their inner systems and health and thus dramatically improve their overall health, the appearance of their skin and to look and feel younger and more vibrant.

Este libro le llevará en un recorrido que le permitirá alcanzar una vida libre de fibromas uterinos a través de un enfoque holístico al tratar el cuerpo como un todo, después de haberlo limpiado y restablecido el equilibrio desde el interior, neutralizando así el ambiente que fomenta los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados.

Sinceramente, creo que este libro cambiará su vida. Si usted está leyendo estas líneas, es realmente una bendición.

Siguiendo el Sistema Milagro para los Fibromas™ al pie de la letra, usted no solo eliminará todos los síntomas relacionados a los fibromas uterinos, sino que también se sentirá más joven, más saludable y vibrante. Será capaz de superar muchas enfermedades y trastornos que puede haber tenido antes del tratamiento, como el estreñimiento y la obesidad. Usted va a lograr todo esto sin los horribles efectos secundarios. El Sistema Milagro para los Fibromas™ elimina las causas fundamentales que conducen a los fibromas uterinos, logrando un éxito real a largo plazo.

Como se mencionó anteriormente, el tratamiento de los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados no es un proceso corto. Se requiere paciencia y persistencia. Los resultados pueden apreciarse después de 6 u 8 semanas. Por otra parte, cada mujer es única en la forma en que se adapta y reacciona a los tratamientos. Los resultados pueden variar entre diferentes personas con diferentes tipos y niveles de gravedad de fibromas uterinos y sensibilidad a ciertos alimentos. Tenga en cuenta que se necesita tiempo para que el cuerpo se cure a sí mismo y un cierto nivel de mantenimiento para mantener las cosas bajo control.

La persistencia y la creencia son vitales si se desea alcanzar el éxito en la eliminación de sus fibromas uterinos y los síntomas relacionados. Usted debe entender que siguiendo un solo paso en forma independiente, va a producir resultados únicamente a corto plazo. La combinación de todos los pasos en el Sistema Milagro para los Fibromas™ es la única clave para verse libre en forma duradera de los fibromas uterinos.

Este libro está dividido en 5 capítulos y 4 anexos.

El capítulo 2 es la sección general del libro destinado a construir una base de conocimientos sobre los fibromas uterinos y el enfoque holístico. Aquí es donde yo revelo la verdadera naturaleza de los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados, la verdadera causa de los fibromas uterinos, los tipos de fibromas uterinos, síntomas comunes, complicaciones de fibromas, los pros y los contras de los medicamentos convencionales para los fibromas uterinos y las fundamentales diferencias entre la medicina convencional y la medicina holística.

El capítulo 3 trata de las maneras más eficaces para diagnosticar fibromas uterinos y sus síntomas relacionados.

El capítulo 4 presenta el Mini Programa de Resultados Rápidos. Está diseñado especialmente para gente ocupada que no tienen mucho tiempo disponible, pero que desean ver resultados lo antes posible, y para las

personas con casos leves de fibromas uterinos y sus síntomas relacionados. No es un enfoque de solución rápida, pero es muy práctico y fácil de seguir.

Capítulo 5 - La completa solución integral paso a paso para los fibromas uterinos – el Sistema Milagro para los Fibromas™. Este capítulo revela el plan general del programa, así como los detalles de cada paso del sistema Milagro para los Fibromas™ descrito en forma cronológica con todos los pequeños detalles de por qué, cuándo y cómo llevar a cabo con éxito cada paso individual. También se exponen los principios exactos que debe seguir para prevenir la recurrencia de los fibromas uterinos y mantener un ambiente libre de fibromas.

El Apéndice 1 describe varios tratamientos de cortesía para los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados.

El Apéndice 2 ofrece un ejemplo de una dieta de desintoxicación de 2 días - un breve protocolo preliminar de limpieza interna.

El Apéndice 3 proporciona información vital sobre cómo llevar a cabo un programa moderado de desintoxicación basado en el Ayurveda.

El Apéndice 4 muestra exactamente cómo mantener la función hepática - una parte importante de los planes básicos y de mantenimiento para los fibromas uterinos.

El Sistema Milagro para los Fibromas™ también contiene una gran cantidad de valiosa información tanto teórica como práctica, como un medio de proporcionar al lector una visión más clara, nítida y coherente de la enfermedad y lo que hay que hacer para eliminar los síntomas. Siguiendo esto, usted se educará más en todos los aspectos relacionados a los fibromas, estará más motivado y más centrado en el logro de su objetivo, que es la eliminación de los factores que conducen a la formación de los fibromas uterinos y verse libre de los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados con todas sus implicaciones positivas.

Tenga paciencia mientras lee el libro por primera vez. Toda la información en los primeros capítulos se unirá al final. Al comenzar la lectura es posible que se sienta abrumado por la cantidad de información. No lo haga. Los capítulos fueron redactados en ese orden por una razón. Es por eso que le insto a leer el libro en su totalidad antes de comenzar a implementar el plan. De esta manera usted va a obtener un panorama completo de las cosas hasta que poco a poco van encajando todas en su lugar conforme llega al final. Asegurará que no se confunda (respecto a la razón por la cual está obligado a hacer esto o aquello, y en un cierto orden) o se pierda información esencial necesaria para completar con éxito el plan y lograr sus metas.

Se ha hecho un gran esfuerzo para mantener este libro sumamente sencillo, simple y directo. Siempre que pude utilice el mínimo de palabras y me he esforzado por utilizar un lenguaje coloquial y términos utilizados por el común de las personas para que sea una lectura fácil, divertida y comprensible. Además, el libro contiene muchos enlaces a otras partes dentro del libro, así como a recursos útiles, así que permanezca conectado a Internet durante la lectura.

Es importante que usted se comprometa a tomar medidas y establecer plazos para sus objetivos si desea tener éxito. Sin la voluntad, una fecha objetivo y la motivación y dedicación apropiadas para la eliminación de sus fibromas uterinos, usted sólo logrará resultados escasos o de corto plazo. Se aconseja cumplir responsablemente el Sistema Milagro para los Fibromas™, ya que fue diseñado especialmente para hacer que sus fibromas uterinos y síntomas relacionados sean cosa del pasado.

Deshágase de los Fibromas Uterinos de un Modo Integral

Usted realmente puede librarse de los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados—de una forma natural e integral.

¿Cómo?

- Aprendiendo cuál es el “ambiente de los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados”.
- Entendiendo exactamente qué condiciones son necesarias para que exista un ambiente para los fibromas uterinos, y cómo neutralizar esas condiciones de modo que los fibromas uterinos desaparezcan para siempre.
- Aprendiendo la conexión entre los fibromas uterinos y el desequilibrio interno y cómo restaurar el equilibrio del organismo.
- Comprendiendo que los fibromas uterinos son principalmente un problema occidental y que existe, de hecho, una estrecha conexión entre la dieta occidental, el estilo de vida occidental y los fibromas uterinos – a pesar de lo que la medicina moderna y los medios de comunicación quieran que usted crea. Los investigadores han demostrado claramente que, en sociedades no occidentales, donde la gente no come alimentos de occidente, tampoco tienen fibromas uterinos.
- Conociendo el vínculo evidente entre un estilo de vida estresante, el sueño inadecuado y la falta de ejercicio y el agravamiento de los fibromas uterinos.

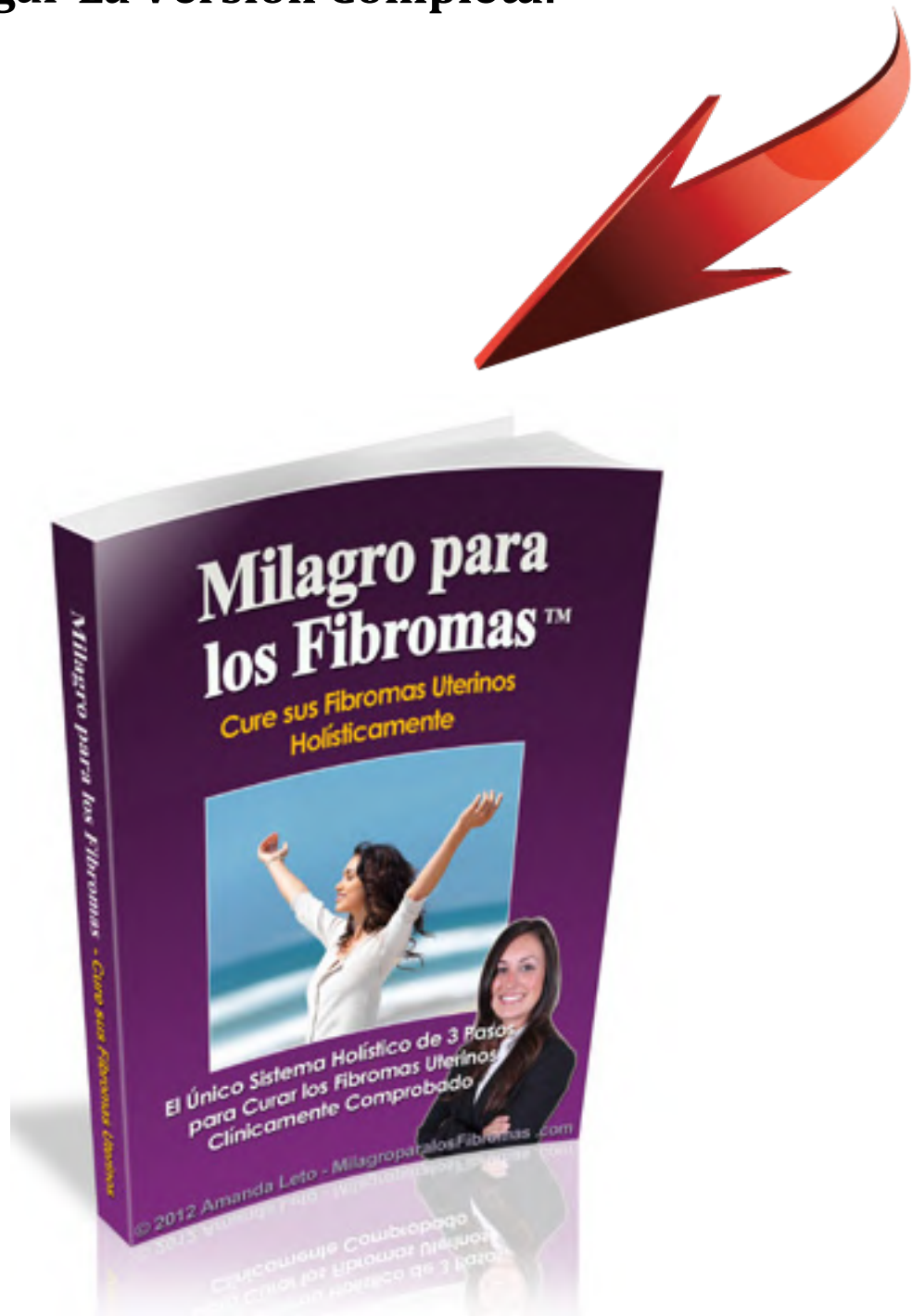
Para librarse de los fibromas uterinos de forma permanente, provéase con información sobre la eliminación de toxinas, limpieza interna, equilibrio hormonal, equilibrio acido-alcalino, dieta saludable, control del estrés, vinculación con los hongos, los antibióticos, los probióticos y los prebióticos.

El libro Milagro para los Fibromas le proporcionará toda la información de incalculable valor arriba mencionada. Pero este no es simplemente un libro informativo, sino más bien un completo sistema paso por paso que le transportará desde donde usted se halla ahora hasta donde usted quiere estar—verse libre en forma permanente de los fibromas uterinos y sus síntomas relacionados.

Todo lo que usted necesitar para tener éxito se encuentra en estas páginas. ¡Aplíquelo! El conocimiento cuando se aplica, es extremadamente poderoso, pero el conocimiento cuando no se utiliza carece de valor. Comience a usar esta información de forma inmediata. Cuanto antes empiece, tanto más rápido verá los resultados conforme los aplique en la condición de sus fibromas uterinos. ¡De modo que empiece ya!

Capítulo GRATIS Termina Aquí...

Descargar La Versión Completa:



Fibroids Miracle™

**Proven Drug Free Holistic System For
Eliminating Uterine Fibroids Naturally**



**A Unique Easy To Follow 3-Step
Plan To Eliminating Uterine
Fibroids Permanently Using
Proven Holistic Strategies**



Fibroids Miracle™

**A Unique Step By Step Holistic System Guaranteed To
Eliminate & Prevent Uterine fibroids Naturally
Giving You Lasting Fibroids Freedom**

By Amanda Leto

Disclaimer

While all attempts have been made to verify information provided in this publication, neither the Author nor the Publisher assumes any responsibility for errors, omissions or contrary interpretations of the subject matter herein. Any perceived slights of specific persons, peoples or organizations are unintentional. The Author neither makes nor attempts to make any diagnosis or cure or prevent any disease.

This publication is an informational product based on my own experience and research, has not been evaluated by either the FDA or the medical profession and is not aimed to replace any advice you may receive from your medical practitioner. The Author and Publisher assume no responsibility or liability whatsoever on the behalf of any purchaser or reader of these materials. The author is not a doctor, nor does she claim to be. Please consult your primary care physician before beginning any program of nutrition, exercise, or remedy. By consulting your primary care physician, you will have a better opportunity to understand and address your particular symptoms and situation in the most effective ways possible.

As always, before applying any treatment or attempting anything mentioned in this book, or if you are in doubt, you should consult your physician and use your best judgment. If you fail to do so, you are acting at your own risk. You, the buyer or reader of this book, alone assume all risk for anything you may learn from this book. FibroidsMiracle.com, Higher Ways Publishing INC, the publisher and Amanda Leto are not liable or responsible for any increase in severity of your uterine fibroids or for any health problem you may encounter should you give up medical treatment.

By choosing to use the information made available on the Fibroids Miracle website and in this book, you agree to indemnify, defend, and hold harmless Higher Ways Publishing Inc. and FibroidsMiracle.com from all claims (whether valid or invalid), suits, judgment, proceedings, losses, damages, costs and expenses, of any nature whatsoever (including reasonable attorney's fees) for which Higher Ways Publishing Inc. and FibroidsMiracle.com may become liable resulting from the use or misuse of any products sold through the FibroidsMiracle.com website.

Table of Contents

Chapter 1 – Introduction.....	8
Welcome	8
Ten Facts about the Fibroids Miracle™ System	11
How to Get the Most from the Book.....	15
Get Rid Of Uterine fibroids Holistically	19
Chapter 2 – All About Uterine fibroids	21
Section One – The Truth About Uterine fibroids	21
What Are Uterine fibroids ?	21
What Role Does the Uterus Play in Fibroids?	22
The Real Cause of Uterine fibroids and their related symptoms ..	24
How Do Your Hormones and Menstrual Cycle Affect Fibroid Growth?	31
Can Your Emotions Affect Fibroid Growth?	33
What Is the Cancer/Fibroid Connection?.....	34
Who's At Risk for Fibroids?.....	36
Types of Uterine fibroids	38
Signs And Symptoms	41
Section Two – Holistic Medicine Vs. Conventional Medicine In The Treatment Of Uterine fibroids.....	46
Natural Medicine vs. Conventional Medicine (The Crucial Differences).....	46
Conventional Treatments For Uterine Fibroids	47
What Drug Treatment Options Are Available for Treating Fibroids?	48
What Medical Therapies Are Available to Fibroid Sufferers?.....	51

What Surgical Options Are Available for Treating Fibroids?.....	54
The Holistic Medicine Way.....	59
Chapter 3 – Managing The Symptoms of Uterine fibroids	61
Clear Steps To Manage The Symptoms of Fibroids.....	61
Chapter 4 – The Fibroids Miracle™ Quick Results Mini-Program...	70
Introduction to the Fibroids Miracle™ Quick Results Mini-Program	70
The Fibroids Miracle™ Quick Results Mini-Program	71
Chapter 5 – The Holistic Fibroids Miracle™ System	72
Introduction To The Holistic Fibroids Miracle™ System.....	72
Section One – The 3 Step Fibroids Miracle™ System.....	76
Step 1: The Uterine fibroid Control Diet (Six Principles)	76
Basic Elements Of A Healthy Uterine fibroids Diet	77
Dietary Principle #1 –Uterine fibroid Sinners.....	79
Dietary Principle #2 – Uterine fibroids Friendly Foods and Healing Foods.....	88
Dietary Principle #3 - Alkaline Acid Balance.....	99
Dietary Principle #4 – Raw Food.....	101
Dietary Principle #5 – Estrogens and Phytoestrogens	105
Dietary Principle #6 – Food Allergens	108
Dietary Principle #7 – Optimizing Digestion.....	113
Step 2: Enhancing Immunity and Uterine fibroid Supplementation	117
The Immune System	117
Immune Supporters And Suppressors.....	118
Diet And Immune Function	118
Lifestyle, Mood, Stress And Immune Function	119
Boosting Thymus Gland Function	119

Uterine Fibroid And Immune Function Supplementation.....	121
Step 3: Internal Cleansing And Liver Detoxification	140
Three-Day Juice Cleanse	149
Getting Rid Of Parasites – One-Week Program	167
Liver Detoxification	168
Getting Rid Of Environmental Toxins	170
Eradicating Candida Yeast Infection.....	172
Simple Home Test To Discover the Severity Of Your Candida....	175
Anti-Candida Supplements	178
Replenishing And Re-Colonizing The Friendly Bacteria	181
Section Two – During The Program – Stress Control, Sleep	
Optimization And Exercise.....	185
Stress And Uterine fibroids	185
The Wonders of Meditation And Correct Breathing	189
The Importance Of Laughter	197
Exercise And The Uterine fibroid Connection	199
The Exciting World of Photography	216
Stress Control Through Mind Techniques	217
Sleep Optimization Plan.....	223
Section Three – How to Prevent Uterine fibroids and Maintain A	
Fibroids-Free Environment	226
Conclusion	228
Appendix 1 – Complementary Treatments For Uterine fibroids.	229
Aromatherapy	229
Lymph Drainage Massage	230
Digestive Massage	230
Acupuncture.....	231
Homeopathy.....	232

Appendix 2 – Uterine fibroids Detoxification Diet	234
What Is Detoxing?	234
Symptoms While Detoxing.....	235
Daily Guidelines During Uterine fibroids Detox	235
What To Eat During Anti- Uterine fibroids Detox.....	236
What to Avoid During Anti- Uterine fibroids Detox.....	236
Suggested Two-Day Uterine fibroids Detox	237
Appendix 3 – The Ayurveda Detoxification Program.....	240
The Ayurveda Detoxification Diet	241
Ayurveda Detoxification Herbs	245
The Ayurveda Detoxification Lifestyle And Meditation	246
Appendix 4 – Liver And Gallbladder Flush	247
Introduction.....	247
One-Day Liver and Gallbladder Flushing	253
Conclusion	254
What to Do After Each Liver Flush	255

Chapter 1 – Introduction

Welcome

Dear Uterine fibroids Sufferer,

In the next 12 months, more than one million women in the United States alone will be diagnosed with uterine fibroids. Many of those women will be left with more questions than answers to their condition once this diagnosis is made. That will leave them looking beyond their doctor's office for answers – and help. If you have picked up this book to find out more about your condition and what you can do about it then, Kudos. It is about time women became more assertive in their health care decisions.

Within this book you will learn more about fibroids than you ever thought possible; plus you will be exposed to a variety of treatment methods including dozens of noninvasive treatments that will not only relieve your suffering, but cure your fibroids altogether. But first, it is important to understand what uterine fibroids are and how you got them.

Regardless of your age, whether you have severe symptoms and enlarged uterine fibroids or just a mild case, and regardless of how your condition manifests itself, the methods contained within the Fibroids Miracle™ System are the only practical answer. These methods are the only way that you will completely rid yourself of all types of uterine fibroids and in all levels of severity, as many other women have.

Like you I suffered from severe fibroids symptoms and was diagnosed with large uterine fibroids , and just like you I tried without success just about all

the conventional medicines and over-the-counter products that deal mostly with the symptoms - and often aggravate the root cause. And just like you, something kept me searching, believing that there must be a permanent cure for uterine fibroids, not just temporary relief.

It's imperative that you understand that your uterine fibroids didn't just happen. There was a cause, and if you follow the right path eliminating the root cause, you can be rid of these conditions forever. In fact, there is a natural, safe, cheap and highly effective path to reverse uterine fibroids and their related symptoms.

This book contains that path.

The information you will discover in this book is the result of 12 years of searching, trial-and-error and experimentation. It's the result of trying just about everything, keeping what worked and discarding what didn't.

The “uterine fibroids puzzle” was pieced together from the information I learned from countless naturopaths, authors and healers, and from working with and interviewing many alternative practitioners and nutritionists.

I assure you that you made the right decision when you ordered the Fibroids Miracle™ package. Regardless of what Western medicine followers may have told you, uterine fibroids can be cured – naturally and permanently.

In this book I'm going to share the Fibroids Miracle™ System, the only system based on 12 years of research that will help you cure your uterine fibroids for good! I'll explain exactly what uterine fibroids are, the symptoms of uterine fibroids , primary and secondary factors that cause uterine fibroids and the conventional vs. natural holistic approach to curing uterine fibroids . Most importantly, I will go over the exact steps you should take to cure your uterine fibroids permanently, not just alleviate the symptoms, and how to prevent their recurrence.

By educating yourself about uterine fibroids, you open the door to a lifetime of improved well being and better health without the pain, annoyance, frustration and costs associated with living with and treating your condition.

My only aim in writing this book was to help you reach your goal – to eliminate your uterine fibroids permanently and clear up all your confusion about the steps you are required to take to achieve that goal. If this book helps you succeed in eliminating your uterine fibroids, then this book is a success with or without the accolades.

By following the Fibroids Miracle™ System, the vicious and destructive cycle of drugs, creams, over-the-counter products and futile costs is stopped. Now is the time for you to exercise your natural right to open the door to a uterine fibroid-free life.

Ten Facts about the Fibroids Miracle™ System

Before we get into the heart of the program, let me share with you the ten reasons as to why this system might just be the most powerful uterine fibroids system ever developed.

Fibroids Miracle™ provides you with a tested step-by-step plan to success.

It's a fact that no other uterine fibroids system will provide you with the exact steps you need to follow in order to be free from uterine fibroids. Most uterine fibroids programs will merely give you vague guidelines of what needs to be done. With the Fibroids Miracle™ System, you get all the specifics. You are told exactly what to do, exactly how to do it and exactly when to do it and why.

Fibroids Miracle™ was written by a genuine uterine fibroids sufferer.

This program was not written by some science geek who never had uterine fibroids in her life. Instead, it was written with the blood and sweat of a real person who suffered from this condition for years, and it's the result of thousands of dollars spent on trial and error and more than 14 years of extensive research.

Fibroids Miracle™ is based on real world results.

This system is based on real world results, not textbooks or classroom lectures. Thousands of uterine fibroids sufferers, including the author herself, have already cured themselves completely using the same principles contained in this program.

Fibroids Miracle™ is truthful and unbiased.

I've devoted the last 14 years of my life to helping uterine fibroids sufferers win the war against deceptive advertising, false claims and other marketing scams in the Uterine fibroids treatment industry. The Fibroids Miracle™ program is straightforward, providing you with the facts on how to eliminate uterine fibroids with honesty and integrity. I have never been involved with any health or supplement magazine, and I am not affiliated with any of them.

Fibroids Miracle™ is not just about alleviating the symptoms; it's about your health and inner balance.

Reversing uterine fibroids and their related symptoms permanently can never be achieved as long as your body is in a state of imbalance. Uterine fibroids are not a problem with your uterus or reproduction system, no matter what your doctor tells you. It's about taking responsibility for your body and about restoring it to a state of balance where *no* disease can exist, not only uterine fibroids.

Fibroids Miracle™ is not just a special nutrition program.

It merges nutrition with a comprehensive cleansing program. It shows you how to rebuild your organs of elimination and supplies dietary, supplementation, mental and lifestyle plans aimed at restoring your body back to balance. In short, it's the perfect holistic uterine fibroids solution.

Fibroids Miracle™ doesn't confuse alleviating uterine fibroids symptoms with an uterine fibroids cure.

Relieving the pain and other symptoms caused by your uterine fibroids and fixing the root cause of your uterine fibroids are completely different things. Yes, treating the symptoms of fibroids is obligatory if you have uterine fibroids

simply because it can be a painful and debilitating condition. Fibroids Miracle™ handles all the symptoms of uterine fibroids using a unique relief treatment that works for almost all types of uterine fibroids. However, in order to permanently cure uterine fibroids, you must neutralize the “uterine fibroids environment” (more on that later). The Fibroids Miracle™ System ensures that this uterine fibroids environment ceases to exist in your system.

Fibroids Miracle™ is not a temporary quick fix.

It offers a permanent solution and one that you can maintain as a lifestyle. The whole concept of curing uterine fibroids by masking the uterine fibroids symptoms is flawed. When you say that you’re going to treat your uterine fibroids , the implication is that it’s temporary and that at some point (when your uterine fibroids symptoms are temporarily gone and you feel some relief) you will continue with your bad nutritional and destructive lifestyle habits. The truth is that the only way you’ll ever get rid of your uterine fibroids permanently is to adopt new habits and keep them. It may feel a bit uncomfortable in the beginning, but it will soon become entrenched into your daily routine and become easy, natural and highly rewarding.

Fibroids Miracle™ is simple.

With the information overload provided by the Internet, it’s only natural that you’ll feel overwhelmed with conflicting theories and mind-boggling disinformation. My goal in creating this program was to clear up the confusion and make the process as simple as possible. The simpler the strategies are, the easier you will apply them, and the greater your results will be.

Fibroids Miracle™ offers 24-hour FREE e-mail counseling.

Fibroids Miracle™ is the only uterine fibroids program that comes with this exclusive 24-hour quality counseling by a certified nutritionist. I challenge you to find similar offers on the Net. The Fibroids Miracle™ program is the perfect solution for uterine fibroids , but the real value of the program comes from the

personal guidance and support that I offer my customers. I am devoted to your success, and I will do anything within my power and knowledge to help you eliminate your uterine fibroids in the least amount of time, with the least amount of trouble, in a way that is designed to suit your individual needs and personal limitations. Most of my customers who chose to take advantage of this exclusive offer are in constant daily correspondence with me. It takes time and energy to answer all those e-mails on a daily basis. That is why I chose to provide this service only to people who bought the program. If you ordered the Fibroids Miracle™, I urge you to use this service too. I would love to hear from you.

How to Get the Most from the Book

This book offers a comprehensive natural approach to the treatment of uterine fibroids and their related symptoms. It is aimed at you, my fellow uterine fibroids sufferer. If you are fed up with conventional treatments and their unpleasant side effects and are willing to try a natural, long-term and practical way to get rid of uterine fibroids, you have come to the right place.

This book is aimed at women with all types of uterine fibroids with all levels of severity. It is aimed at women who wish to eliminate the cause of Uterine fibroids and their related symptoms rather than deal with the symptoms. It is aimed at women who wish to reclaim control over their inner systems and health and thus dramatically improve their overall health, the appearance of their skin and to look and feel younger and more vibrant.

This book will take you on a voyage that leads to uterine fibroids freedom through a holistic approach by treating the body as a whole and having it cleansed and re-balanced from the inside, thus neutralizing the environment that encourages Uterine fibroids and their related symptoms .

I truly believe this book will change your life. If you are reading these lines, you are truly blessed beyond belief.

By following the Fibroids Miracle™ System to the letter, you will not only eliminate all symptoms related uterine fibroids, but you will also feel younger, healthier and more vibrant. You will be able to overcome many illnesses and dysfunctions you may have had before the treatment such as constipation and obesity. You will achieve all that without the horrible side effects. The Fibroids Miracle™ System eliminates the root factors leading to uterine fibroids , thus achieving real long-term success.

As mentioned earlier, treating Uterine fibroids and their related symptoms is not a short process. It requires persistence and patience. Results may only become apparent after 6 or even 8 weeks. Moreover, each woman is unique

in the way she adapts and reacts to the treatments. Results may vary among different people with different types and levels of uterine fibroids severity and sensitivity to certain foods. Keep in mind that it takes time for the body to heal itself and some level of maintenance to keep things under control.

Persistence and belief are vital if you wish to achieve success in eliminating your Uterine fibroids and their related symptoms . You must understand that following each step alone will only yield short-term results. The combination of all the steps in the Fibroids Miracle™ System is the only key to lasting uterine fibroids freedom.

This book is divided into 5 chapters and 4 appendices.

Chapter 2 is the general section of the book aimed at building a foundation of knowledge regarding uterine fibroids and the holistic approach. This is where I reveal the true nature of Uterine fibroids and their related symptoms , the true causes of uterine fibroids , types of uterine fibroids , common symptoms, complications of fibroids, the pros and cons of conventional uterine fibroids medications and the crucial differences between conventional and holistic medicine.

Chapter 3 discusses the most effective ways to diagnose uterine fibroids and their related symptoms.

Chapter 4 introduces The Quick Results Mini-Program. It is designed especially for busy folks that don't have much time on their hands but wish to see results ASAP, and for people with very mild cases of Uterine fibroids and their related symptoms . It's not a quick fix approach, but it's practical and extremely easy to follow.

Chapter 5 – The complete step-by-step holistic solution to uterine fibroids – the Fibroids Miracle™ System. This chapter reveals the general blueprint of the program as well as the specifics of each step of the Fibroids Miracle™ System outlined in a chronological manner with all the nitty-gritty details of

why, when and how to successfully accomplish each individual step. It also outlines the exact principles you need to follow to prevent the reoccurrence of uterine fibroids and maintain a fibroids-free environment.

Appendix 1 outlines several complimentary treatments for Uterine fibroids and their related symptoms .

Appendix 2 offers an example of a 2-day detox diet – a short preliminary internal cleansing protocol.

Appendix 3 provides vital information on how to conduct a moderate detox program based on the Ayurveda.

Appendix 4 shows exactly how to maintain liver function – an important part of the uterine fibroids basic and maintenance plans.

The Fibroids Miracle™ System book also contains lots of theoretical as well as practical information as a means to provide the reader with the clearest, sharpest and most coherent picture of the disease and what needs to be done to eliminate its symptoms. By doing so, you'll become more "fibroids educated," more motivated and more focused on achieving your goal, which is eliminating the factors leading to uterine fibroids formation and achieving Uterine fibroids and their related symptoms freedom with all its positive implications.

Be patient as you read the book for the first time. All the information in early chapters will come together in the end. As you begin reading, you may feel overwhelmed by the amount of information. Don't be! The chapters were written in that order for a reason. That is why I urge you to read the book in its entirety first before you start implementing the plan. This way you'll gain a complete picture of things as they slowly fall into place and finally fit together in the end. It will ensure you won't get too confused (as to why you're required to do this or that and in a certain order) or miss essential information required to successfully complete the plan and achieve your goals.

Much has been done to keep this book as straightforward, simple and direct as possible. Whenever I could, I kept words to a minimum, and I strived to use conversational language and layman's terms whenever I could to make reading easier, fun and understandable. Also, the book contains many links to other parts inside the book as well as to useful resources, so stay connected to the Internet while reading.

It is important that you commit to taking action and set a deadline for your goals if you wish to succeed. Without the will, a deadline and proper motivation and dedication to eliminate your uterine fibroids , you'll only achieve poor or short-term results. It is advisable to adhere to the Fibroids Miracle™ System as it was especially designed to put your uterine fibroids and their related symptoms condition in the past.

Get Rid Of Uterine fibroids Holistically

You really can get rid of Uterine fibroids and their related symptoms – naturally and holistically.

How?

- By learning what a “Uterine fibroids and their related symptoms environment” is
- By learning exactly what conditions are needed for an uterine fibroids environment to exist and how to neutralize these conditions so your uterine fibroids will vanish forever
- By learning the connection between uterine fibroids and inner imbalance and how to quickly restore the body back to balance
- By understanding that uterine fibroids are primarily a Western problem and that there is in fact a tight connection between Western diet, Western lifestyle and uterine fibroids in spite of what modern medicine and the media want you to believe. Research has clearly shown that non-Western societies where people don't eat Western food also don't have uterine fibroids .
- By learning the evident link between stressful lifestyle, inadequate sleep, lack of physical activity and the aggravation of uterine fibroids .

To get rid of uterine fibroids permanently, you should equip yourself with information about toxic elimination, internal cleansing, hormonal balancing, acid-alkaline balance, healthy diet, stress control, the yeast link, antibiotics, probiotics and prebiotics.

The Fibroids Miracle™ book will provide you with all of the above invaluable information. This is not just an informational book but rather a complete step-by-step system that will take you from where you are now to where you want to be – to have permanent Uterine fibroids and their related symptoms freedom.

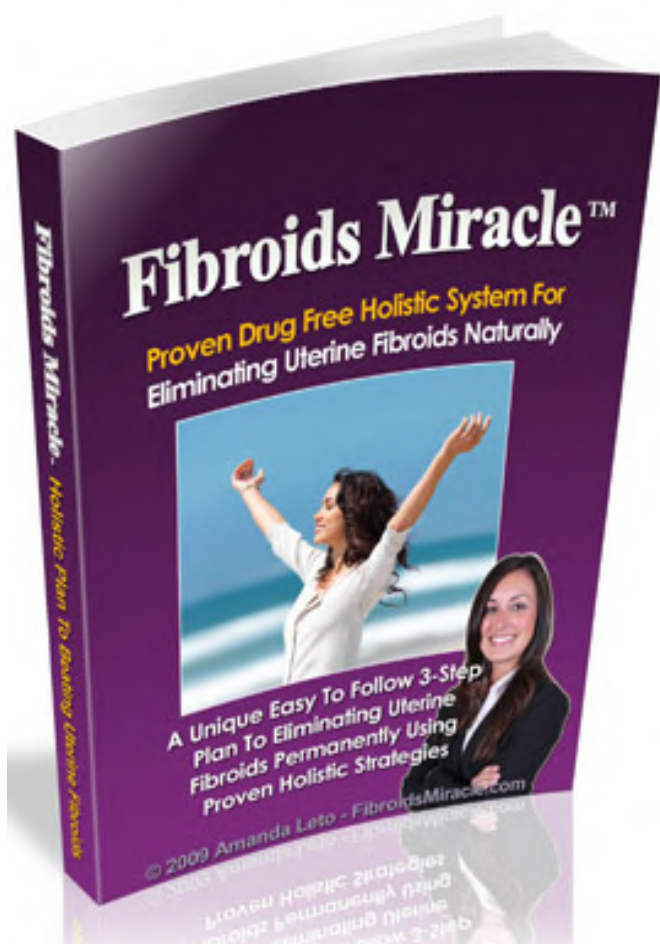
Everything you need to succeed is contained in these pages. Apply it!
Knowledge applied is extremely powerful, but unused knowledge is worthless.
Begin using this information immediately. The sooner you start, the quicker
you'll see results as they apply to your uterine fibroids condition. So start
today!

End of Free Chapter...
Get the Complete Version NOW



in English:

en Español:



DOWNLOAD NOW



Descargar Ahora