# Andrea Flemmer Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

# Extrait du livre

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

de Andrea Flemmer

Éditeur : Schlütersche Verlags-GmbH



http://www.editions-narayana.fr/b13124

Sur notre <u>librairie en ligne</u> vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite. Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne Tel. +33 9 7044 6488 Email info@editions-narayana.fr

http://www.editions-narayana.fr





#### 4 VORWORT

#### 6 PMS - WAS SIE WISSEN MÜSSEN

- 8 Ganz schön komplex: der weibliche Zyklus
- 10 Was ist das Prämenstruelle Syndrom?
- 15 Hauptschuldige: die Hormone
- 17 Welche Medikamente gibt es gegen PMS?
- 24 Weitere PMS-Formen

# 29 PMS SANFT UND NATÜRLICH BEHANDELN

- 30 Mit Mood-Food gegen das Stimmungstief und andere PMS-Symptome
- 31 Botenstoffe: kleine Glücksbringer
- 44 Komplexe Kohlenhydrate für starke Nerven und Muskeln
- 46 Die richtigen Fette: Waffen gegen depressive Verstimmungen
- 52 EBC: Vitamine gegen PMS
- 60 Kalzium, Zink und Co: Mineralstoffe gegen PMS

# 67 Geballte Pflanzenkraft gegen vielerlei Beschwerden

68 Allrounder, die eine Linderung des gesamten Syndroms versprechen

Leseprobe von Andrea Flemmer "Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln"

Herausgeber: Schlütersche

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400

Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

## 75 Wirksame Pflanzenhelfer gegen einzelne PMS-Symptome

- 75 Spannungsschmerzen in der Brust
- 78 Schlafprobleme
- 90 Unreine Haut
- 94 Kopfschmerzen
- 100 Migräne
- 102 Verstopfung
- 106 Unruhe
- 108 Niedergeschlagenheit und leichte Depressionen
- 115 Angst- und Panikstörungen
- 117 Krampfartige Schmerzen im Unterleib und andere Schmerzen
- 123 Wassereinlagerungen

#### 124 Aromatherapie - die Kraft der heilsamen Düfte

- 124 Was sind ätherische Öle und wie wirken sie?
- 126 Ätherische Öle gegen das PMS
- 128 Die richtige Anwendung

## 129 Nicht vergessen: Entspannung und Bewegung

- 129 Mit Entspannungstechniken das PMS einfach loslassen
- 133 Mit Massagen das PMS einfach wegstreichen
- 133 Mit Akupunktur und Akupressur das PMS einfach wegdrücken
- 134 Mit Sport dem PMS einfach davonlaufen
- 138 Tipps zur Stressvermeidung

# 140 ANHANG

- 140 Lexikon
- 143 Register



Leseprobe von Andrea Flemmer "Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich

behandeln"

Herausgeber: Schlütersche

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

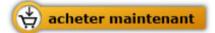


Andrea Flemmer

<u>Das Prämenstruelle Syndrom (PMS)</u> <u>natürlich behandeln</u>

Heilmethoden, die für Linderung sorgen. Das können Sie selbst tun

144 pages, broché publication 2012



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain <a href="https://www.editions-narayana.fr">www.editions-narayana.fr</a>