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 librairie en ligne 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

Editions Narayana

PMS SANFT UND NATÜRLICH BEHANDELN

Sind Sie es leid, dass Sie alle vier Wochen unausgeglichen und schlecht gelaunt sind, empfindliche Brüste oder Kopfschmerzen haben? Dann wird es Zeit, diesen Beschwerden zu Leibe zu rücken. Dazu müssen Sie nicht gleich die chemische Keule schwingen: Auch Heilpflanzen und natürliche Arzneimittel haben, gepaart mit Änderungen von Lebensstil und Ernährung, erstaunliche Wirkungen. Tun Sie sich etwas Gutes - wie, das verrate ich Ihnen hier.

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

Da die Ursachen und Auslöser des Prämenstruellen Syndroms noch nicht abschließend geklärt sind, gibt es leider auch noch kein Allheilmittel dagegen - aber zahlreiche Möglichkeiten, um die Beschwerden zu lindern. Alle sinnvollen und in ihrer Wirksamkeit belegten habe ich für Sie in diesem Kapitel zusammengetragen. Ich bin sicher: Auch für Sie ist ein Kraut gewachsen, das Ihnen das Leben mit PMS leichter macht.

Mit Mood-Food gegen das Stimmungstief und andere PMS-Symptome

Wir alle kennen Phasen der inneren Erschöpfung oder Verzagtheit. Auslöser können viele Ereignisse sein, sei es Ärger mit dem Partner, berufliche Misserfolge oder eine andere Enttäuschung. Oder eben auch PMS. Die gute Nachricht: Solche Stimmungstiefs können Sie - sofern sie nicht krankheitsbedingt sind - mit richtiger Ernährung vermeiden und vielleicht sogar überwinden. Denn es ist bekannt, dass sich unsere Ernährung auf unser seelisches Befinden, unsere Stimmungen und Gefühle auswirkt. Das Zauberwort heißt Mood-Food - Essen, das gute Laune macht.

Zur Behandlung einer richtigen Depression braucht es mehr als eine gesunde Ernährung.

Eines muss hier jedoch deutlich gesagt werden: Eine ausgewachsene Depression bekommen Sie allein mit der richtigen Ernährung nicht in den Griff. Medikamente gegen Depressionen kann dieses Essen nicht ersetzen, da die Wirkung der Nährstoffe nicht stark genug und die Konzentrationen in der Regel nicht hoch genug sind, um eine richtige Depression zu heilen. Gegen depressive Verstimmungen hingegen lässt sich mit der richtigen Kost einiges ausrichten.

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

Geballte Pflanzenkraft gegen vielerlei Beschwerden

Falls Sie Ihre Beschwerden über eine entsprechende Ernährung nicht in den Griff bekommen, müssen Sie nicht verzagen: Es gibt zahlreiche Heilkräuter, die gegen einzelne Beschwerden des PMS oder das gesamte Syndrom helfen können. Ich werde Ihnen auf keinen Fall empfehlen, „einfach nur" auf pflanzliche Produkte zurückzugreifen: Nur wenige Nichtmediziner kennen den Unterschied zwischen Nahrungsergänzungsmitteln und geprüften, wissenschaftlich dokumentierten Pflanzenpräparaten, von denen Sie eine Wirksamkeit und Verträglichkeit erwarten dürfen. Und genau von diesen Präparaten ist hier die Rede. Das heißt: Auch viele Pflanzenpräparate sind wissenschaftlich untersucht und auf ihre Wirkung genau überprüft - und nur diese werden hier empfohlen. Eine Ausnahme von dieser Regel ist im Text gekennzeichnet.

Die hier empfohlenen Pflanzenpräparate wurden wissenschaftlich untersucht und ihre Wirkung genau überprüft.

Es werden hier absichtlich keine Firmennamen genannt, um auszuschließen, dass das eine oder andere Medikament bei Drucklegung vom Markt genommen wurde. Aktuelle Pflanzenheilmittel finden Sie in der Regel in Testzeitschriften wie „Stiftung Warentest" oder „Ökotest". Es ist übrigens auch gar nicht nötig, spezielle Produkte zu empfehlen. Es genügt, die jeweiligen Mengenangaben bzw. die Mindestdosierungen zu kennen, um geeignete Präparate, die ausreichend Wirkstoffe enthalten, in der Apotheke oder im Reformhaus zu bekommen - eventuell sogar in entsprechend gut ausgestatteten Drogerien. Der Preis für die Produkte ist in Apotheken und in der Regel auch in Reformhäusern recht hoch. Dort kann man Ihnen jedoch Arzneibuchqualität, wirksame Konzentrationen und meist sogar Schadstofffreiheit garantieren. Wichtig ist, dass das jeweilige Medikament die im Folgenden vorgestellte wirksame Dosis enthält, sonst können Sie nicht mit einer Wirkung rechnen!

Achten Sie auf eine wirksame Dosis und auf Arzneibuchqualität- die bekommen Sie in der Apotheke oder im Reformhaus.

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

Wurzelstock **der Traubensilberkerze**

Bei den Indianern Nordamerikas wird die Wurzel der Traubensilberkerze (Cimicifugae racemosae rhizoma) bezeichnenderweise auch Frauenwurzel oder Squawroot genannt. Sie enthält Substanzen wie Isoflavone, die im Körper östrogenartige Wirkungen entfalten. Das Heilkraut wird gut vertragen, sodass eigentlich nichts gegen eine Langzeitanwendung spricht. Es wirkt allerdings schwächer als Keuschlammfrüchte. Vorsichtshalber sollten Sie es dennoch nicht länger als sechs Monate einnehmen - zumindest nicht ohne ärztliche Begleitung.

Diese Wurzel zählt zu den wirksamsten Heilwurzeln bei zahlreichen Frauenleiden.

So wenden Sie **das Mittel richtig an**

Die Tagesdosis von 3 g können Sie in Form einer Tinktur einnehmen. Davon dreimal täglich 10 Tropfen auf einem Stück Zucker langsam im Mund zergehen lassen. Ergänzend können Sie auch einen Tee zubereiten. Dafür übergießen Sie 1 TL geschnittenes Kraut mit 1 Tasse kochendem Wasser, lassen den Aufguss zehn Minuten ziehen, sieben ab und trinken zwei- bis dreimal täglich eine Tasse davon.

Es gibt mehrere standardisierte Fertigpräparate, die Sie in der Apotheke kaufen können. Sie garantieren, dass Sie die erforderliche Wirkungsdosis auch erhalten. Fragen Sie aber immer nach der Pflanze. Ein Arzt kann Ihnen auch ein Rezept dafür ausstellen - bezahlen müssen Sie es in der Regel leider selbst, es sei denn, Sie haben eine Krankenkasse, die garantiert auch pflanzliche Mittel erstattet.

Sinnvoll ist auch eine Kombination aus Wurzelstock und Keuschlammfrüchten oder Johanniskraut.

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

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

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

144 pages, broché
publication 2012

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr