Andrea Flemmer
Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

Leseprobe

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln
von Andrea Flemmer
Herausgeber: Schlütersche Verlags-GmbH

http://www.narayana-verlag.de/b13124

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

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

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) natürlich behandeln

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

144 Seiten, kart.
erschienen 2012

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de