

Das prämenstruelle Syndrom (PMS) ist eine Ansammlung unangenehmer Symptome, die bei Frauen typischerweise ein bis zwei Wochen vor ihrer Periode auftreten. Die führende Theorie besagt, dass PMS durch eine Verschiebung des Hormonspiegels im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus verursacht wird - insbesondere durch verringertes Östrogen, Progesteron und Serotonin.

Die Symptome sind unterschiedlich. Dies sind die häufigsten Symptomen:

- Geschwollene oder empfindliche Brüste
- Durchfall oder Verstopfung
- Krämpfe
- Blähungen
- Kopf- oder Rückenschmerzen
- Ungeschicklichkeit
- Verringerte Toleranz gegenüber Lärm und Licht
- Reizbarkeit
- Ermüden
- Angst
- Weinen
- Depression oder Traurigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Vermindertes Interesse an Sex

Selbst wenn sie leicht bis mittelschwer sind, können diese Symptome unglaublich störend sein. Glücklicherweise müssen Sie nicht unbedingt auf Medikamente angewiesen sein, die Ihnen helfen, sich besser zu fühlen.

Die üblichen Empfehlungen helfen nichts

Wie z.B. Aerobic, Yoga, mehr Schlafen, Nahrungsergänzungsmittel wie Fischöl, Johanneskraut, Gingko, Frauenmanteltee, anderer Tee, Kaffee, Curcumin, chinesische und/oder ayurvedische Kräuter, Akupunktur uvm.

Tja, es ist so, das nützt alles nichts, **denn Sie ernähren sich einfach komplett**

falsch! Hier liegt das Problem. Unsere Endometriose-Klientinnen wissen das. Wollen Sie es auch wissen, wir informieren Sie ausführlich in einer Onlineberatung. Es lohnt sich, denn auch die Menstruationsschmerzen tauchen nicht mehr auf. Nie mehr! Der Hormonhaushalt findet seine Ruhe. Der Körper produziert die Hormone selber, die er braucht.

Gehen Sie nicht den einfachen Weg mit der **karzinogenen** Pille.

[Endometriose, Adenomyose, Zysten, Myome u.a.](#)