

Unter dem prämenstruellen Syndrom (PMS) – den verflixten Tagen vor den Tagen – leiden viele Frauen. Jeden Monat aufs Neue. Doch das muss nicht sein. Wirksame und sanfte Heilkräfte aus der Natur helfen.

Die verflixten Tage

Mönchspfeffer hilft bei PMS

Es gab eine Zeit, da mussten viele Frauen in den «Tagen vor den Tagen» leiden. Später konnten sie gegen körperliche und psychische Beschwerden Schmerztabletten und Hormone schlucken. Häufig mit unerwünschten Nebenwirkungen. Heute gibt es dank der Rückbesinnung auf die Kräfte der Pflanzen, dank entsprechender Forschung und sorgfältiger Herstellungsmethoden wirksame natürliche Medikamente ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Wie sieht der zeitgemässe, moderne Lösungsansatz gegen diese immer wiederkehrenden Frauenbeschwerden aus, unter denen 30 bis 70 Prozent aller menstruierenden Frauen leiden?

Das PMS kostet viel Kraft

Beschrieben wurde das komplexe Krankheitsbild erstmals 1931 als «prämenstruelles Syndrom» (PMS). Die Beschwerden werden individuell von «kaum spürbar» bis «höchst unangenehm» empfunden. Zu den Symptomen des PMS gehören zum einen körperliche Beschwerden wie schmerzhafte Spannungen und Schwellungen der Brust, Völlegefühl, Kreuz- und Unterleibsschmerzen, Kopfschmerzen, Wasseransammlungen in den Beinen (Ödeme), Gewichtszunahme und Akne. Zum andern können sich Verhaltensänderungen bemerkbar machen wie Heissunger auf Süsses, verminderte Moti-

vation, Schlaf- und Libidoveränderungen. Und schliesslich können psychische Beschwerden auftreten wie Reizbarkeit, Übersensibilität, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen und Traurigkeit. Da braucht es, je nach Intensität der Störungen, eine grosse mentale Stärke. Kurzum: das prämenstruelle Syndrom kostet viel Kraft.

Alle Monate wieder

Bekanntlich produziert der Körper der Frau jeden Monat ein Ei. Ebenso selbstverständlich ist die damit verbundene Menstruation, in der ungefähr alle 28 Tage die Gebärmutter Schleimhaut abge-



Bon für CHF 5.–

Beim Kauf einer Packung Emoton alpha erhalten Sie bei Abgabe dieses Bons CHF 5.– Rabatt.

Einlösbar in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Angebot gültig bis 31.12.2011

Händlerhinweis:

Der Tentan AD vergütet Ihnen den Betrag gegen Abgabe des Gutscheins inkl. Kassenbon in Ware.



Gutschein

Gegen Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie kostenlos die informative Broschüre «Beschwerden vor der Menstruation?»

Einlösbar in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Solange der Vorrat reicht.





stossen wird. Der enorme körperliche Prozess wird – verständlicherweise – als Last empfunden. In vergangenen Zeiten galt Menstruationsblut als unrein. Ebenso wurde während Jahrhunderten angenommen, sexueller Kontakt mit einer menstruierenden Frau sei schädlich. Aber Mythen sterben aus und die Möglichkeiten der Hygiene haben die Situation in den letzten 50 Jahren stark verbessert. Zwar arbeitet Frau heute – wo sie sich im Haushalt auf eine breite Palette von technischen Hilfsmitteln stützen kann und generell weniger Kinder hat – wohl weniger hart, ist aber psychisch nicht weniger gefordert als früher. Im Gegenteil: Für viele Frauen ist das prämenstruelle Syndrom derart belastend, dass ein normales Alltagsleben nur mit grosser Anstrengung möglich ist. Die Frauen leiden darunter, die Umgebung ist gefordert. Kein Wunder, sind deshalb sanfte, aber wirkungsvolle und leicht einzunehmende Heilmittel gefragt. Und es gibt sie, auf natürlicher Basis (siehe Kasten).

Vorbeugen ...

Die Menstruation verläuft – wie erwähnt – von Frau zu Frau unterschiedlich, entsprechend verschieden stark ist der Wunsch nach Vermeidung von unerwünschten Nebenwirkungen. Sicher ist es speziell bezüglich der monatlichen Regel von Vorteil, für die kritische Zeit weniger stressige Aktivitäten einzuplanen. Dafür gezielt mehr Erholungszeit, mehr leichte Bewegung im Freien; eventuell – je nach Erfahrung – mehr Rückzug. Die Realität ist allerdings häufig so, dass Frauen, ebenso wie die Männer, ihr Arbeitspensum und damit ihren Rhythmus nicht selbst bestimmen können, sondern den «Realitäten» des

Alltags mehr oder weniger ausgeliefert sind. Was hilft weiter?

... und heilen

Was in allen Lebenslagen eine grosse Rolle spielt, ist die Ernährung. Essen Sie möglichst viel naturbelassene Frischprodukte. Achten Sie darauf, was Ihnen guttut. Sich danach zu richten, kann auch in Zeiten der Menstruation viel Positives auslösen. Erleichterung bringen häufig Bäder, Sonnenlicht oder körperliche Therapien wie etwa Shiatsu oder die Craniosacral-Therapie. Auch Entspannungstherapien, Akupunktur oder die Kneipptherapie können sich als hilfreich erweisen.

Wieso nicht neue, förderliche Alltagsgewohnheiten schaffen? Wer solche nachhaltige Verbesserungen der Situation anstrebt, wird sich auch gerne präventiv pflanzlichen Hilfsmitteln zuwenden. Als eine der wirksamsten Heilpflanzen bei PMS hat sich Vitex agnus-castus erwiesen – der Mönchspfeffer.

Hilfreicher Mönchspfeffer

Der bis vier Meter hohe Strauch mit aromatisch duftenden Blüten benötigt viel Wärme; der Mönchspfeffer wächst an Flussufern und Küstengebieten der Mittelmeerländer und des Balkans. Obwohl die Heilpflanze kein Hormon enthält, ist ihre Wirksamkeit mit der von Hormonen vergleichbar: Der Wirkstoffkomplex des Mönchspfeffers vermag das vielschichtige Zusammenspiel der weiblichen Hormone in den kritischen Tagen vor den Tagen zu regulieren und zu harmonisieren. Zur Herstellung von Präparaten, beispielsweise des Emoton-Präparates gegen PMS, werden die Früchte – die rötlich schwarzen oder dunkel-

braunen Steinbeeren – des Strauchs verwendet. Damit das komplexe Wirkstoffgemisch der Heilpflanze seine volle Wirkung entfalten kann, muss das Präparat während mindestens zwei Monaten eingenommen werden.



Natürlich jeden Monat:

Die Zeit der Menstruation – mit ihren prämenstruellen Beschwerden – ist unangenehm. Frau kann sich aber vorsehen: effizient und ohne störende Nebenwirkungen mit Emoton alpha, einem natürlichen Präparat aus dem Extrakt von Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus). Studien haben bewiesen: Schon nach wenigen Wochen reguliert sich mit Emoton alpha die Tätigkeit der Hormone und die Beschwerden gehen markant zurück oder verschwinden sogar völlig. Mit einer kleinen Tablette pro Tag wird die Zeit vor den Tagen leichter.

Emoton alpha Agnus Castus ist das einzige in der Schweiz erhältliche Mönchspfeffer-Präparat, das frei von Lactose ist und den konzentriertesten Extrakt enthält.

Emoton alpha Agnus Castus ist in Apotheken und Drogerien rezeptfrei erhältlich, in Packungen von 60 und 120 Pflanzentabletten.

Die Natur weiss Rat und hilft auf sanfte Weise!