

Rina Nissim

Wechseljahre Wechselzeit

Ein naturheilkundliches Handbuch

Aus dem Französischen von Maria Buchwald

Orlanda Frauenverlag

Inhalt

Einführung	7
Erstes Kapitel Hormone: eine folgenreiche Geschichte	13
Zweites Kapitel Die Übergangsphase	45
Drittes Kapitel Erneutes Auftreten prämenstrueller Symptome und zu starke Regelblutungen ..	67
Viertes Kapitel Hitzewallungen	73
Fünftes Kapitel Trockenheit der Schleimhäute	87
Sechstes Kapitel Blutandrang im Unterleib, Spannungen in den Brüsten, Kopfschmerzen	99
Siebtes Kapitel Psychische Veränderungen, Nervosität und Schlaflosigkeit	115
Achtes Kapitel Osteoporose	129
Neuntes Kapitel Gelenkschmerzen	145
Zehntes Kapitel Nägel, Haut und Haare	153
Elftes Kapitel Schlußfolgerung	159
Anhang	171
Anmerkungen Allgemeine Literaturhinweise Grundlagen zur Anwendung von Urtinkturen und ätherischen Ölen Glossar Internationale Adressen Stichwortverzeichnis	