



## SOS-GRIFF BEI PMS

Manchmal hilft schon ein Handgriff. In der japanischen Lehre des *Jin Shin Jyutsu* etwa, auch bekannt als *Strömen*. Bei PMS oder starker Regelblutung einfach den Mittelfinger der einen Hand mit der anderen **drei bis fünf Minuten halten**, dann Seite wechseln. Denn der Mittelfinger steht für den Leber- und Gallenmeridian, die wiederum mit dem Zyklus in Verbindung sind. Das Strömen soll hier Blockaden lösen.