

Har du PMS, eller? En peppande bok till alla våra systrar

Ladda ner boken PDF



Charlie Michaelson Jenny Öhrn

Har du PMS, eller? En peppande bok till alla våra systrar Charlie Michaelson Jenny Öhrn boken PDF

Har du PMS, eller? är en peppande bok till alla kvinnor där ute som tror att de är ensamma om att må cykliskt dåligt. Boken kommer få dig att skratta, gråta och bli våldsamt sugen på att riva sönder den trånga kvinnokostymen.

PMS-Podden är en hyllad podcast som tar upp PMS/PMDS på ett ärligt, roligt och ocensurerat sätt. Charlie Michaelson och Jenny Öhrn Segolsson wallraffar sig igenom olika behandlingar och delar med sig av hur det är att leva med PMS/PMDS som kvinna idag, 2017.

Hur mår kvinnor runtom i Sverige egentligen? Kvinnokostymen är tajtare än någonsin, och det verkar som om när det är de kvinnliga hormonerna som orsakar depression, ångest, fysisk smärta, sömnsvårigheter, stress och djup nedstämdhet är det svårt att bli tagen på allvar.

I PMS-podden berättar Charlie och Jenny öppet, roligt och modigt

om sina egna erfarenheter av att leva med PMS/PMDS. Hur bemöts man av sin husläkare när man söker hjälp? Vad säger gynekologen? Finns det några mediciner? Hjälper kosttillskott? Kan healing, zonerterapi och akupunktur hjälpa? Vilken forskning bedrivs? Varför är det fortfarande så tabubelagt att prata om PMS?

Frågorna är många och en del svar finns faktiskt. Under de två åren podcasten sänts har duon mottagit tusentals mejl från kvinnor runt om i Sverige som känner igen sig och är desperata efter hjälp.

Medverkar i boken gör bland annat gynekologen och forskaren Helena Kopp-Kallner samt en rad kvinnor som talar ut om sin PMS. Berättelser med hög igenkänningsfaktor varvas med behandlingsmetoder, checklistor, brev till närstående och en kort historisk tillbakablick: är PMS att betrakta som ett kroppsligt fenomen eller en hysterisk kvinnosjukdom? Som en röd tråd löper mejlväxlingen mellan Charlie och Jenny.

Charlie Michaelson är komiker, frilansande TV-redaktör och lever ensam med sina tre barn. Hon lider av kraftig PMS, ett pendlande sockersug och vetskapen om att PMS-podden är den absolut sämsta investeringen i hennes obefintliga kärleksliv.

Jenny Öhrn Segolsson är copywriter, digital strateg och lider av vrålvidrig PMS, varje månad. Hon har loggat sin cykel i flera år vilket gör att hon har stenkoll på vad hon ska undvika när i månaden.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod