

Naturheilkundliche Post



Linderung von Menstruationsbeschwerden



Kennst du das Bild: Zusammengekrümmt auf dem Sofa liegend mit einer Wärmeflasche auf dem Bauch?

Monatlich wiederkehrend Bauchkrämpfe, starke oder unregelmässige Regelblutungen, Brustspannen, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen?

Welche Frau kennt solche Beschwerden nicht aus eigener Erfahrung oder aus Berichten von Töchtern, Müttern oder Freundinnen?

Bei Menstruationsbeschwerden liegt häufig ein hormonelles Ungleichgewicht vor. Die Gründe dafür können vielfältig sein.

Die Heilkunde bietet uns verschiedene natürliche Behandlungsmöglichkeiten, um Menstruationsbeschwerden zu lindern. Neben vielen grossartigen Frauenpflanzen helfen Fussreflexzonenmassagen, ganzheitliche Frauenheilmassage, Schröpfbehandlungen, Schüsslersalze und Homöopathie die Schmerzen dauerhaft zu lindern und die Hormone ins Gleichgewicht zu bringen.

Als «**Allesheilerin**» unter den Frauenpflanzen gilt der Frauenmantel, lateinisch *Alchemilla vulgaris*. Sie wirkt umsorgend, entzündungshemmend, krampflösend, blutstillend und hormonausgleichend.



Weitere wirkungsvolle Heilkräuter sind die Schafgarbe (u.a. blähungswidrig, blutreinigend, antientzündlich), das Gänsefingerkraut (u.a. krampflösend, blutflusshemmend), das Hirteäschli (u.a. blutstillend) und die Brennnessel (u.a. entwässernd, blutbildend).

Mein Menstee Tipp:

Frauenmantel, Schafgarbe, Gänsefingerkraut zu gleichen Teilen mischen. Ein paar Tage vor der Menstruation 3 Tassen pro Tag trinken. Dieser Tee ist ein wahres **Wundermittel**.

Willst du mehr über die naturheilkundlichen Methoden zur Behandlung von Menstruationsbeschwerden wissen, melde dich bei mir in der Praxis oder besuche meinen Vortrag am 25.09.2023 um 19.15 Uhr bei der Frauengemeinschaft im Pfarreiheim in Baar.

Herzliche Grüsse
Angela Rogenmoser