

# PMS

## Prämenstruelles Syndrom

**Beschreibung:** Beschwerden an den Tagen vor der Regelblutung

**Charakteristisch:** empfindlich, gereizt, sensibel, depressiv, anlehnungsbedürftig, aufgedunsen, Brüste und Bauch sind empfindlich und schmerzen, schwere Beine, Kopfschmerzen

**Pflanzen zur Unterstützung der hormonellen Schieflage:**

- Schafgarbe & Frauenmantel als Tee über mehrere Zyklen trinken
- Mönchspfeffertee oder Tinktur in der zweiten Zyklushälfte für 3-4 Zyklen: harmonisiert das Gelbkörperhormon
- Leinsamen geschrotet - 1-2EL ins Müsli und viel dazu trinken: er wirkt je nach Anforderung des Körpers östrogenähnlich oder östrogenwidrig
- Liebstöckelwurzeltinktur, Nachtkerzenöl innerlich eingenommen, Yamswurzel als Creme oder Gel

www.mitliebegemacht.at



# Schafgarbe

*Achillea millefolium*



**Pflanzenfamilie:** Korbblütler (Asteraceae)

**Verwendete Teile:** obere Hälfte der Pflanze **Sammelzeit:** Juni bis September

**Inhaltsstoffe:** ätherisches Öl (Cineol, Pinen, Kampfer, Eugenol, Thujon, uvm), Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Mineralstoffe

**Eigenschaften:** entzündungshemmend, krampflösend, verdauungsfördernd, menstruationsregelnd, harntreibend, blutreinigend

**Anwendung:** Menstruationsstörungen, Verdauungsstörungen, Blähungen, Appetitlosigkeit, Wundbehandlung

Nicht anwenden bei: Allergie gegen Korbblütler!

www.mitliebegemacht.at



# Mönchspfeffer

*Vitex agnus-castus*



**Pflanzenfamilie:** Lippenblütler (Lamiaceae)

**Verwendete Teile:** Samen **Sammelzeit:** Oktober

**Inhaltsstoffe:** ätherisches Öl (Limonen), Flavonoidglycoside, Iridoide (Agnusid, Aucubin), Fettsäuren, Bitterstoffe

**Eigenschaften:** hormonregulierend, beruhigend, milchtreibend

**Anwendung:** PMS und Wechseljahrsbeschwerden, Spannungsgefühlen in der Brust, erhöht Milchfluss, Zyklusstörungen, beeinflusst die Fruchtbarkeit positiv

www.mitliebegemacht.at



# Frauenmantel

*Alchemilla vulgaris*



**Pflanzenfamilie:** Rosengewächse (Rosaceae)

**Verwendete Teile:** Blätter und Blüten **Sammelzeit:** Frühjahr bis in den Herbst

**Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, Flavonoide und Carotinoide, Bitterstoffe, Phytosterine, ätherisches Öl, Saponine, Mineralien

**Eigenschaften:** blutreinigend, menstruationsregelnd, milchfördernd, harntreibend, wundheilend, krampflösend, entzündungshemmend

**Anwendung:** Menstruationsstörungen, Förderung der Milchbildung, Wechseljahrsbeschwerden, Magen-Darm-Katarrhe, Brustentzündungen, Scheidenspülung, Mundschleimhautentzündungen

www.mitliebegemacht.at

