

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

