



Die tantrische Menstruation

HEILPFLANZEN FÜR EINE ANGENEHME MENSTRUATION

YSOP "HYSSOPUS OFFICINALIS" (Eisenkraut)

Der Name aus dem Hebräischen bedeutet „heiliges Kraut“. Verwandt ist sie mit den Pflanzenfamilien der Lippenblüter wie Lavendel, Thymian sowie Salbei und habe meine Sammelzeit von Juni bis in den Oktober. Der Ursprung ist der Mittelmeerraum.

Das Medicin Lexicon 1755 v. Haller schreibt folgendes: "Man rühmt die Pflanze gegen Brustzustände, Wassersucht, Gelbsucht, Stein - und Grießleiden.“ Äußerlich gegen das 'unterlaufene Blut unter den Augen '. Es hat eine stark eröffnende, reinigende Kraft, wirkt treibend auf Harn und Winde sowie die Menstruation, erwärmt und stärkt den Magen und die Därme, löst auf bei Verschleimung der Brust. Man hält es auch gut zur Stärkung der Nerven und des Kopfes.,,

Ysop Tee mit Fenchel mischen und trinken gegen Mens-Beschwerden

Nicht während der Schwangerschaft nehmen.

FRAUENMANTEL

Reguliert die Menstruation und reduziert die Intensität von Menstruationsblutungen. Im Frauenmantel ist das ein Pflanzenstoff, der unserem **Progesteron** sehr nahe kommt.

Neben Östrogen bildet Progesteron das wichtigste weibliche Geschlechtshormon und die Grundlage für den **weiblichen Zyklus**. Vielleicht sind dir auch **emotionale Schwankungen** während deines Zyklus bekannt, auch die hängen oft mit den Hormonen zusammen. Während Östrogen eher eine psychische Stimulation bewirken kann, hat Progesteron eine beruhigende Eigenschaft. Diese Fähigkeit kann vor allem in Angst- und Stresssituationen vorteilhaft sein. Manchmal sind Zyklusbeschwerden sind auch auf einen niedrigen Progesteron-Spiegel zurückzuführen.

Als Tee trinken: 1 Teelöffel Frauenmantel für 1 Tasse, 5-10 Minuten ziehen lassen, schluckweise trinken. 1-2 Tassen am Tag.

Sitzbad: Frauenmantel, Eichenrinde, Zinnkraut und Haferstroh, je 50-60 Gramm in 5 Liter Wasser kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Abgeseiht in das Sitzbad gießen und warm baden – nicht heiß. Danach dich in ein vorgewärmtes Bett legen.



Die tantrische Menstruation

ARTEMISIA ANUAL

Der einjährige Beifuß (*Artemisia annua* L.), wird in der traditionellen chinesischen Medizin seit Jahrhunderten verwendet und stößt aufgrund seines Potenzials zur Linderung von Menstruationsbeschwerden auf zunehmendes wissenschaftliches Interesse.

Mehrere Studien haben seine krampflösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften hervorgehoben, die seine Wirksamkeit gegen Gebärmutterkrämpfe erklären könnten.

Wirkmechanismus bei Menstruationsbeschwerden Die Wirkstoffe in Einjährigem Beifuß, darunter Artemisinin und verschiedene Flavonoide, wirken auf unterschiedliche Weise, um Menstruationsbeschwerden zu lindern:

Krampflösende Wirkung: Reduzierung schmerzhafter Gebärmutterkontraktionen.

Entzündungshemmende Wirkung: Reduzierung der für die Schmerzen verantwortlichen Prostaglandine.

Verbesserte Durchblutung: Reduzierung von Stauungen im Beckenbereich.

Hormonelle Regulierung: Modulierende Wirkung auf den Hormonhaushalt.

Mittlerweile gibt es einige Firmen, die Artemisa pulverförmig in Kapseln herstellen.

ANGELIKAWURZEL

Die chinesische Angelika (*Angelica sinensis*) hilft bei schmerzhaften Krämpfen während der Menstruation.



Die tantrische Menstruation

DAS ANANGA RANGA (geschrieben von Kalyana Malla im 15/16. Jhdt.)

Ist eine Schrift, die viele Rezepte und Hinweise beinhaltet, unter anderen zwei Mittel um die Menstruation zu dämpfen.

Bitte konsultiere dazu deinen Ayurveda Arzt:

Mittel 1:

Nimm zu 2 Teilen Hirada-dal (Rinde vom gelben Myrobolan oder Chebula), Rinde vom bitteren Neem und Anwal-Kathi (trockener Myrobolan), zerstoße alles, mische es mit Wasser und trinke es 5 Tage lang.



Mittel 2:

Nimm zu gleichen Teilen Kapithya Saft (Elefantenapfel, Holzapfel oder Feronia) sowie Chiva Saft (Zwergbambus) und trinke das mit Honig gemischt.

