



FRAUENBEGLEITER

18 FRAUENPFLANZEN ZUR
UNTERSTÜTZUNG DES ZYKLUS
HEIMISCHE & AYURVEDISCHE
KRÄUTER



Praxis geerdet & beseelt by Nadja



FRAUENMANTEL

DIE BESCHÜTZENDE DER
PRÄMENOPAUSE & DER MENARCHE
UMHÜLLEND & HORMONELL AUSGLEICHEND

Sie schützt schon wie der Name es sagt die Frauengesundheit, vor allem die Frau ab 40 & die Mädchen vor der ersten Blutung.

*Ab ca. 35j. verändern sich die Hormone:
Östrogen & Progesteron sinken allmählich.*

*Dabei entsteht oft eine Schere, welche dazu führt,
dass zuviel Östrogen im Vergleich zu Zuwenig
Progesteron, weil dies schneller absinkt
vorhanden ist.*

*Dieser Zustand kann zu Symptomen führen:
Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit,
verstärkte Menstruationsblutung,
Eisenmangel, Anämie, PMS,
verkürzte/unregelmässige Zyklen, Brustspannen,
Hitzewallungen und trockene Schleimhäute.*



FRAUENMANTEL

DIE BESCHÜTZENDE

UMHÜLLEND & HORMONELL AUSGLEICHEND

Bei Mädchen hilft der Frauenmantel dem hormonellen Zyklus in die Gänge zu kommen auf sanfte & behutsame Art.

In der 1.Zyklushälfte unterstützt der Frauenmantel den Eisprung & die Fruchtbarkeit.

In der 2.Zyklushälfte stabilisiert der Frauenmantel den Progesteronmangel & die Östrogendominanz & hilft dabei die Symptome ab 40j. einzudämmen.

Der Frauenmantel stärkt die Gebärmutter, also deine Ursprungskraft.

Psychisch hilft er dir dabei, besser für dich zu sorgen und dich für deine Grenzen einzusetzen.



SCHAFGARBE

DIE STABILISIERENDE

REGULIEREND & GEIST KRÄFTIGEND

^D
Die Schafgarbe ist eine starke Gebärmutterpflanze.
Kann die Gebärmutter unterstützen bei
Myomen oder Zysten.

Sie ist eine wunderbar hilfreiche
Magenpflanze weil sie Übersäuerung entgegen
wirkt. Sie lindert Mastodynie.

Auf seelischer Ebene unterstützt sie den
Entscheidungsprozess & stärkt die
Unterscheidungskraft.

Sie reguliert zu starke & zu schwache Mens
und ist krampflösend, tonisierend auf den
Unterleib & unterstützt die Ausscheidung über
die Leber.



BEIFUSS

DIE GEBÄRMUTTERWÄRMERIN

*Beifuss ist die Gebärmutterpflanze schlechthin.
Sie öffnet die Gebärmutter.*

*Sie wärmt den Schossraum wenn dieser zu
wenig Wärme in sich trägt, was uns
abschneidet von unserer Weiblichkeit.*

*Der Beifuss ist menstruationsfördernd nach
dem Absetzen der Anti-Baby Pille. Der Eisprung
wird angeregt und deshalb auch ein Kraut für
Kinderwunsch. Aber nicht mehr in der
Schwangerschaft, da wirkt es ausleitend.*

*Beifuss ist schützend, klärend und reinigend.
Regt die Durchblutung im Beckenraum an.*

*Den Schoss mit Beifuss räuchern, regt die Mens
an.*



ROSMARIN

DIE STÄRKENDE

*Sie weckt dich auf und klärt deinen Geist, so
dass du Fokus hast.*

*Schenkt Mut & innere Ordnung. Ist eine
Begleiterin für Übergangsphasen.*

*Unterstützt bei Müdigkeit und Erschöpfung
und kälte im Körper wie bei Eisenmangel.*

*Bringt Bewegung in Stockungszuständen der
Menstruation.*

*Rosmarin weckt die starke Frau in uns & fördert
Konzentration & Vitalität.*

*Rosmarin ist
durchblutungsfördernd, schmerzlindernd &
haarwuchsfördernd.*



ROSE

DIE ZARTE MIT GRENZEN

Sie fördert deine sanfte Essenz & gleichzeitig schenkt sie dir die Fähigkeit für dich einzustehen und Grenzen zu setzen.

Öffnet dein Herz und hilft dir altes oder schmerzvolles zu verdauen & loszulassen.

Rosen sind aphrodisierend & fruchtbarkeitsfördernd.

Rosen sind hervorragend für sensible Haut und auch schleimhautheilend für trockene Schleimhäute z.B. als Rosenvaginalzäpfchen.

Die Rose wärmt die Seele & gleichzeitig ist sie kühlend als Rosenwasser in Sommertagen



SALBEI

DIE KRÄFTIGE FREIHEITSKÄMPFERIN

*Kräftig ist der Salbei in seiner Wirkung von
Entzündungshemmung bei Halsschmerzen,
Angina, Zahnfleischentzündungen.*

*Aktiviert das Halschakra, was bedeutet du
sprichst deine Herzenswahrheit aus und
befreit somit vom zurückhalten deiner
Wahrheit.*

*Salbei ist blutreinigend, fruchtbarkeitsfördernd
in der 1. Zyklushälfte angewandt.*

*In den Wechseljahren profitiert die Frau bei
Hitzewallungen, sie behält Gelassenheit &
stabile Knochen.*



BRENNESSEL

DIE WACHE

Die Brennessel lässt alles unnötige aus dem Körper fließen, sie ist entgiftend & entwässernd.

Sie reinigt & bildet Blut und hilft dabei Hauterkrankungen zu besänftigen sowie Eisenmangel & Anämien zu unterbinden.

Die Brennessel hat unglaublich tolle Wirkstoffe wie Kieselsäure, Kalium, Calcium und ist ein guter Eisenlieferant .

Die Brennessel weckt müde, erschöpfte & kranke Menschen. Sie entwässert bei Wassereinlagerungen.

Die unterstützt bei Blasenthemen und Mangelzuständen.



HIRTENTÄSCHEL

DIE LEISE HEILERIN

Ganz unscheinbar steht sie in der Wiese, sie ist schnell zu übersehen, jedoch bei genauerer Betrachtung bemerkt man schnell wie kraftvoll dieses Kraut ist.

Hirtentäschel ist ein Blutkraut, das heißt sie wirkt vor allem blutstillend & krampflösend.

Bei zu starker & zu langer Menstruation kannst du das Hirtentäschel einsetzen.

Das Hirtentäschel ist auch Gebärmuttertonisierend, wehenanregend und rückbildungsfördernd nach der Geburt.

Umschläge des Hirtentäschel unterstützen bei Ekzemen.



LAVENDEL

DIE BERUHIGENDE

Der Lavendel ist beruhigend aufs Nervensystem sowie klärend für den Geist.

Der Duft lindert Stress und lässt den Geist wach werden um so wieder mehr Fokus zu haben.

Der Lavendel wirkt krampflösend & schmerzlindernd auf den Zyklus.

Bei Schlaflosigkeit, Unruhe oder depressiven Verstimmungen ein unterstützendes Kraut.

Bei Östrogendominanz nicht unbedingt benutzen.



MELISSE

DIE SANFTE

Wenn du Selbstliebe fördern willst, dann ist die Melisse deine liebe Begleiterin.

Stress, Ängste und Sorgen plagen dich am Tag & bei Nacht, dann ist die Melisse ein guter Ratschlag.

Sie heilt den Herzschmerz & bringt Licht ins Herzen.

Die Melisse ist beruhigend, erfrischend, nervenstärkend & antiviral.

Unterstützt bei Lippen & Genitalherpes. Sie wirkt ebenso bei HPV Viren.

Sie wärmt den Schossraum & ist schmerzlindernd bei PMS.



DIE ZUCKERSÜSSE

Die klassische mit den Phytoöstrogenen. Sie enthält Isoflavone die östrogenwirksam sind & antiosteoporotisch.

Sie fördert die Eireifung und den Eisprung, somit ist sie geeignet für den Kinderwunsch.

*Sie hilft bei Wechseljahresbeschwerden wie:
Hitzewallungen, Schlafstörungen,
Kreislaufprobleme, Herzrasen & Haut-und
Schleimhauttrockenheit.*

*Sie sollte nicht bei östrogenabhängigen Tumoren
& Myome eingenommen werden.*



MÖNCHSPFEFFER

DIE REGULIERENDE

Mönchspfeffer beeinflusst vor allem das Hormon Prolaktin und kann dadurch PMS-Beschwerden, Brustspannen, Zyklusunregelmäßigkeiten und teilweise Wechseljahresbeschwerden lindern.

Reguliert bei zu langer oder kurzer Menstruation.

Gib ihr Zeit ihre Wirkung zu entfalten.

Reguliert sehr gut bis im Alter von 40 Jahren, danach kann die Yamswurzel oft besser wirken.



YAMSWURZEL

DIE SANFTE

Sie wirkt progesteronähnlich, ist also wunderbar geeignet in der Prämenopause.

Sie ist krampflösend für die ganze Muskulatur, entzündungshemmend & antirheumatisch.

Sie reguliert & beruhigt bei PMS, Brustspannen & Stimmungsschwankungen.

Sie ist gut einsetzbar bei zu starker Menstruation.

Sie ist die Unterstützerin ab 40 Jahren.



SHATAVARI

Die schöne Wilde

Sie ist die Frauenheilpflanze im Ayurveda. Ihr Name Shatavari besagt: die über 100 Männer verfügt. Sie wirkt Phytoöstrogen.

Sie ist die Pflanze für die Fruchtbarkeitsförderung wie auch während und nach der Schwangerschaft (antiabortiv & milchbildend.)

Sie wirkt befeuchtend & kühlend ist also auch in den Wechseljahren wunderbar regulierend bei Hitze, Schlafstörungen, Trockenheit und schützt das Nervensystem. Sie sollte nicht bei Übergewicht, Myomen, Zysten & Tumoren angewandt werden, da sie Gewebeaufbauend wirkt.



ASHWAGANDA

Die in sich Ruhende

Ashwagandha wirkt auf das Nerven & Hormonsystem, da es ein starkes adaptogen ist.

*Bei viel Stress & Erschöpfung ein echter Helfer.
Sie hilft beim Umgang mit Stress & macht
Stressresilienter.*

*Sie ist nährend,
verdauungsstärkend, kräftigend, fördert den
Schlaf & die Regeneration.*

*Stabilisiert den Menstruationszyklus da
weniger Stress einen regulierten Zyklus
bedeuten & die Hormone nicht durcheinander
bringt.*



SARIVA

Die Kühle

*Sariva wirkt blutreinigend, kühlend,
entzündungshemmend und
hormonregulierend.*

*Es wird im Ayurveda besonders bei
Hautproblemen, PMS, Entzündungen,
Hitzesymptomen, Endometriose, PCOS und
Zyklusunregelmäßigkeiten eingesetzt.*

*Sie wirkt wunderbar bei Hitzewallungen,
brennenden Empfindungen oder auch bei
Überhitzung im Sommer.*

*Bei Hautthemen wie Akne, Ekzemen und
Unreinheiten sehr unterstützend.*



Die Verjüngende

Sie gilt als Nektar des Lebens im Ayurveda.

*Sie stärkt das Immunsystem
& Fortpflanzungssystem & gibt Kraft nach
Erkrankungen, da sie auch viel Vitamin C hat.*

*Sie gilt als stärkstes Blutreinigendes Mittel im
Ayurveda, du kannst sie bei Blutarmut &
Eisenmangel einnehmen.*

*Amalaki wirkt ausgleichend auf die weibliche
Hormonbalance.*

*Sie stärkt die körperliche & mentale
Belastungsfähigkeit & beugt Depressionen &
Burn-out vor.*



ASHOKA

Die Kämpferin

Ashoka ist eines der wichtigsten ayurvedischen Kräuter für die Gebärmutter, den Zyklus und hormonelle Balance.

Sie hat eine starke Wirkung bei zu starker Menstruation, Zwischenblutungen, schmerzhafter Menstruation & Krämpfen.

Sie wird mit gutem Erfolg bei Endometriose eingesetzt. Sie wirkt gut bei Entzündungen im Beckenraum. Bei Ödemen, Myomen & Zysten kann sie unterstützen.

Sie stärkt die Gebärmuttermuskulatur.

Sie ist blutreinigend & blutstillend.