

Pflanzenfreundinnen für den Zyklus

Die folgenden Pflanzen kannst du in der Regel unkompliziert finden und selbst ernten oder von lokalen Händlern oder Gartenbesitzern beziehen.

Auf meinem Instagram-Profil findest du Anleitungen zum Sammeln von Kräutern sowie zu Anwendungsmöglichkeiten und mehr (Highlight "Heilpflanzen").

Frauenmantel

Ein Universalkraut für alle weiblichen Dysbalancen. Der Frauenmantel reguliert auf körperlicher Ebene die Hormone und "umarmt" seelisch. So kann er auch beim Verarbeiten negativer Erlebnisse oder kleinen Geburten unterstützend sein.



Wirkt leicht stopfend und kommt deshalb bei menstruationsbedingten Durchfallsstörungen zum Einsatz.

Das ganze Kraut wird verwendet, als Tee, Tinktur oder zum Steamen.



Schafgarbe

Sie hilft ähnlich wie der Frauenmantel bei sämtlichen Frauenbeschwerden und kann immer Teil einer Teemischung sein.

Eine wichtige Hauptwirkung ist das Krampflösen. Auf seelischer Ebene verhilft Schafgarbe zu Klarheit, wenn zum Beispiel Entscheidungen getroffen werden wollen. Das ganze Kraut, oder auch nur die Blüten werden



verwendet, als Tee, Tinktur oder zum Steamen.

Sie blüht meistens weiß, manchmal aber auch rosa, was für stärkere Venuskraft (Bezug zum Weiblichen) in der Pflanze spricht.

Löwenzahn

Die jungen Blätter als Salat oder Spinatersatz, die Blüten für Gelee und einfach dekorativ auf dem Essen und die Wurzeln für Abkochungen zum Trinken. Der Löwenzahn ist vielseitig. Für die stark leberstärkende und entgiftende Wirkung empfehle ich die Wurzeln zu nutzen. Bei Wassereinlagerungen in der zweiten Zyklushälfte hilfreich, da er harntreibend und lymphentlastend wirkt.



Mariendistel

Bei Östrogendominanz/Progesteronmangel
DIE Pflanze um die Leber zu stärken. So kann überschüssiges Östrogen besser ausgeleitet werden. Wirkt auch menstruationsfördernd.

Es wird das ganze Kraut verwendet. Als Tee, Saft oder Präparat (Kapseln).



Brennnessel

Kräftigt durch den hohen Gehalt an Mineralstoffen, Eisen und Kieselsäure. Wirkt blutaufbauend. Daher besonders nach starken Blutungen vorteilhaft um Eisenmangel vorzubeugen. Aber auch so als Tonikum regelmäßig angewandt super. Auf seelischer Ebene hilft sie uns, uns abzugrenzen (was ihre Signatur durch die Brennhaare deutlich zeigt) und uns stark zu zeigen.

Himbeerblätter

Entzündungswidrig, leicht krampflösend und kräftigt das Bindegewebe und die Gebärmutter! Daher als allgemeines Tonikum in der regelmäßigen Anwendung toll.
Verwendet werden die Blätter als Tee, Tinktur oder zum Steamen.



Rosmarin

Kreislaufanregend und durchblutungsfördernd. Dadurch bei Stagnationen im Bereich der Gebärmutter besonders geeignet (braunes Blut/ Schmierblutungen/ Schmerzen während der Blutung/...).
Regt die Libido an und wirkt insgesamt fruchtbarkeitsfördernd.
Als Tee, Tinktur, zum Steamen oder als Fußbad wirkungsvoll.

Beifuß

Menstruationsfördernd, krampflösend und verdauungsfördernd. Kann bei ausbleibender Blutung (ohne Schwangerschaft!) hilfreich sein, zum Beispiel nach Einnahme der Pille oder auch bei zu langen Zyklen. Beifuß regt die Hypophyse an und bringt alles ins "Fließen".
Das ganze Kraut als Tee, Tinktur oder zum Steamen.



Hirtentäschel

Kräftigend auf die Gebärmutter und blutungsstillend, vor allem also bei schweren Blutungen angesagt. Am besten als Tinktur (aus frischem(!) Kraut gemacht) in der zweiten Zyklushälfte und während der Blutung verwenden. Tee ist wenig wirkungsvoll auf die Gebärmutter.



Lavendel

Beruhigend, nervenstärkend und einschlaffördernd.

In der zweiten Zyklushälfte kann Lavendel den Geist klären und bei Schlafstörungen und Stress helfen.

Als Tee, fürs Steaming und als abendliches Fußbad zum Runterkommen vor dem Schlafengehen.

Melisse

Ebenfalls beruhigend und schlaffördernd, in Kombination mit Lavendel wunderbar als Abend-Tee für besseren Schlaf.

Als leicht krampflösend und herrlich duftend auch in Steaming-Mischungen wunderbar.



Basis-Mischung zum Steamen:

Frauenmantel 30g

Schafgarbe 30g

Brennnessel 20g

Lavendel 10g

Rosenblätter 10g

Mischen und 1-2 EL zum Steamen aufkochen.

Eine Anleitung zum Steamen findest du auf meinem Instagram-Profil unter dem Highlight
"Steaming"

