



Bild: Ziablik/Shutterstock.com
Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com
Bild: Starover Sibiriak/Shutterstock.com
Bild: RHJPhotoandilustration/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

Frauenmantel-Schafgarbe-Yamswurzel

3x tägl. 25 Tropfen*

Rotklee

2x tägl. 20 Tropfen*

Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen beide Tinkturen gemeinsam mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Die angegebene Dosierung entspricht einer Monatskur. Bei Bedarf kann die Dosierung auch gesteigert werden (bis jeweils max 3x tägl. 30 Tropfen)

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen bzw. 2x tägl 10 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktion).



Wechseljahre - Kombi

Mit Einsetzen der Wechseljahre (auch *Klimakterium* genannt) verändern sich die weiblichen Hormone und es findet ein Umbauprozess im weiblichen Körper statt: Es wird weniger Östrogen gebildet, die Regelblutung bleibt aus und es wird das Ende der Geschlechtsreife eingeläutet. Viele Frauen spüren diese Veränderungen und leiden in den Wechseljahren unter Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Gemütsverstimnungen. Unsere Wechseljahre-Kombi setzt sich insgesamt 5 Kräutern zusammen, die die Frau in ihren Wechseljahren unterstützen können:

Frauenmantel, Schafgarbe und Yamswurzel

Frauenmantel ist ein bewährtes Hilfsmittel bei Frauenproblemen. Durch die enthaltenen Gerbstoffe und Flavonoide wird das Kraut bei Menstruationsbeschwerden, hormonellen Problemen und Schmerzen während der Schwangerschaft eingesetzt.

Das Schafgarbenkraut ist bekannt für seine krampflösende Wirkung und wird vor allem zur Linderung von Unterleibsschmerzen verwendet. Außerdem enthält das Kraut wertvolle Bitterstoffe, die die Verdauung unterstützen, denn auch diese ist aufgrund der hormonellen Veränderung oftmals irritiert.

Die Yamswurzel wurde schon von den Ureinwohnern Amerikas zur Abhilfe von Frauenproblemen genutzt. Heutzutage dient sie vor allem zur Linderung der Beschwerden während den Wechseljahren oder während der Periode.

Rotklee

Rotklee wird hauptsächlich eingesetzt, um Beschwerden während der Wechseljahre zu vermindern. Es enthält *Phytoöstrogene*, die einen östrogenähnlichen Effekt haben. Das ist vor allem in den Wechseljahren wichtig, da in dieser Phase weniger Östrogen gebildet wird als zuvor. Rotklee kann im Regelfall sowohl einen Östrogenmangel als auch einen Östrogenüberschuss ausgleichen und wird somit auch zur Linderung von Menstruationsbeschwerden empfohlen. Die Pflanze soll außerdem antioxidativ, entzündungshemmend und blutreinigend wirken und ebenso die Cholesterin- und Blutfettwerte ins Gleichgewicht bringen.