

Periodenschmerzen

Diese wertvollen Tipps helfen dir, deine Periodenschmerzen schnell und unkompliziert zu behandeln!

- Bei Periodenschmerzen ist es wichtig, **warme Füße** zu haben!
- **Heizkissen oder Bettflaschen** immer auf den Rücken und nicht auf den Bauch auflegen.
- **Kamillentee** trinken. Mit heissem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Du kannst bis zu drei Tassen täglich trinken.
- **Chamomilla C30** stündlich 2 Globuli 10mal
- **Magnetplättchen®** oder **Magnetschmuck®** tragen. Magnete helfen Sauerstoff in die Zellen zu bringen, beschleunigen die Heilung und lösen Schmerzen und Verkrampfungen. Sie können an jeder Körperstelle angewendet werden. Die praktischen Magnetherzen® oder Plättchen® kannst du an deiner Kleidung überall anbringen. Möchtest du Magnetschmuck tragen und dabei etwas für deine Gesundheit tun, pendle aus, wo du ihn am besten trägst.
- **Stahlwatte®** gleicht die Energien im Körper aus und löst dadurch Schmerzen und Verspannungen. Pendle aus, wo du sie hinlegen sollst. Brauchst du vielleicht eine Zweite, um einen Gegenpol zu schaffen?
- **Gänsefingerkraut** (Anserin, Krampfkraut)
Dieses Kraut muss über mehrere Monate (auspendeln wie viele) ca. 1 Woche vor der Periode getrunken werden.

Wichtig! Im Wasser gekocht ist es wirkungslos!

Gänsefingerkraut muss in Milch oder in Apfelsaft gekocht werden!

Zubereitung:

Ein Teelöffel auf eine Tasse Milch oder Apfelsaft.

In die kalte Milch oder den Apfelsaft geben, aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Eine Tasse täglich trinken. Die Tageszeit ist nicht wichtig!