

10 unglaubliche Hausmittel gegen Regelschmerzen, die Sie kennen sollten

Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Regelschmerzen. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt. Hausmittel gegen Regelschmerzen Die Zeit des Monats ist wieder da… Krämpfe, Blähungen, Stimmungsschwankungen, Schmerzen im unteren Rückenbereich, Kopfschmerzen, Müdigkeit, starke Blutungen – „Dieser ’natürliche Prozess‘ ist unser Übergang in die Weiblichkeit? Ernsthaft? Warum kann ich nicht einfach ein Junge sein?“ (Ja, so beschwere ich mich alle 28 Tage, während ich mich mit einer Wärmflasche im …



Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Regelschmerzen. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht

so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Hausmittel gegen Regelschmerzen

Die Zeit des Monats ist wieder da... Krämpfe, Blähungen, Stimmungsschwankungen, Schmerzen im unteren Rückenbereich, Kopfschmerzen, Müdigkeit, starke Blutungen – „Dieser 'natürliche Prozess' ist unser Übergang in die Weiblichkeit? Ernsthaft? Warum kann ich nicht einfach ein Junge sein?“ (Ja, so beschwere ich mich alle 28 Tage, während ich mich mit einer Wärmflasche im Bett zusammenrolle).

Wussten Sie, dass Dysmenorrhoe, d. h. extreme Regelschmerzen, laut der „American Academy of Family Physicians“ die täglichen Aktivitäten von 1 von 5 Frauen beeinträchtigen? John Guillebaud, Professor für Reproduktionsmedizin am University College London, sagt, dass Untersuchungen zeigen, dass Regelschmerzen manchmal so schlimm sind wie ein Herzinfarkt.

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um darüber nachzudenken. „Männer verstehen das nicht, und dem Thema wird nicht die zentrale Bedeutung beigemessen, die es haben sollte. Ich glaube, dass man sich darum kümmern sollte, wie um alles andere in der Medizin“, fügte John hinzu. Und ich kann ihm nur zustimmen. Damit Sie nicht jeden Monat leiden und sich vor Schmerzen hin- und herwälzen müssen, haben wir mit Experten gesprochen und 7 wirksame Hausmittel zur Linderung von Regelschmerzen und sogar zur Vorbeugung von Menstruationskrämpfen zusammengestellt.

Massage mit Sesamöl

Sesamöl wird traditionell für Abhyanga, die tägliche ayurvedische Selbstmassage, verwendet. Es ist reich an Linolsäure und hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Dr. Malini Sharma, Ayurveda-Expertin, Holy

Healthcare Clinic, sagt: „Sie können Sesamöl verwenden und es während der Menstruation auf Ihren Unterleib massieren. Das hilft sehr gut.“

Bockshornklee-Samen

Bockshornkleesamen sind dafür bekannt, dass sie das Abnehmen erleichtern und gut für Leber, Nieren und Stoffwechsel sind. Es hat sich herausgestellt, dass sie auch während der Periode ein guter Begleiter sein können. Dr. Ashutosh Gautam, Clinical Operations and Coordination Manager bei Baidyanath, sagt: „Mit Hilfe von Bockshornkleesamen können Sie Regelschmerzen lindern. Sie müssen sie nur 12 Stunden lang in Wasser einweichen und dann trinken.“

Wärme

„Die Anwendung von Wärme auf den Unterleib hilft, die kontrahierenden Muskeln in der Gebärmutter zu entspannen“, sagt Dr. Manoj K. Ahuja, Fortis Hospital. Bei mir hilft immer eine Wärmflasche, aber Sie können auch rezeptfreie Heizkissen oder -pflaster verwenden, um sich zu entspannen. Dr. Ritika Samaddar vom Max Super Speciality Hospital sagt: „Auch das Trinken von warmen Flüssigkeiten oder eine heiße Dusche helfen, die Schmerzen zu lindern und sich entspannter zu fühlen.“

Sport treiben

Das mag Ihnen verrückt vorkommen, wenn Sie sich vor Schmerzen kaum bewegen können (geschweige denn zügig gehen). Aber Bewegung erhöht die Durchblutung der Beckenregion und setzt Endorphine frei, die den Prostaglandinen (hormonähnliche Substanzen, die die Gebärmuttermuskeln während der Menstruation zum Zusammenziehen bringen) entgegenwirken. Yogi Anoop, MediYoga, empfiehlt: „Machen Sie während der Menstruation Yoga-Übungen wie Pranayama und Shavasana (die Leichenstellung), da dies die Schmerzen lindert

und dem Körper hilft, sich zu entspannen. Es hilft auch, wenn Sie sich mit gebeugten Knien auf den Rücken legen. Dr. Ritika Samaddar vom Max Super Speciality Hospital sagt: „Regelmäßige Bewegung ist wichtig für die allgemeine Gesundheit, aber besonders wichtig, wenn man zu schmerzhaften Menstruationskrämpfen neigt.“

Ingwer und schwarzer Pfeffer

Dr. Malini Sharma, Ayurveda-Expertin, sagt: „Bereiten Sie einen Kräutertee aus getrocknetem Ingwer und schwarzem Pfeffer zu. Fügen Sie ein wenig Zucker für den Geschmack hinzu, aber vermeiden Sie Milch.“ Ingwer kann Menstruationsschmerzen wirksam lindern, da er eine Schlüsselrolle bei der Senkung des Prostaglandinspiegels spielt. Außerdem trägt er dazu bei, dass unregelmäßige Perioden regelmäßig werden und bekämpft die mit dem prämenstruellen Syndrom verbundene Müdigkeit.

Kreuzkümmel-Samen

„Sie können einen Kräutertee aus Kreuzkümmelsamen zubereiten, um Regelschmerzen zu lindern“, empfiehlt Dr. Ashutosh Gautam, Baidyanath. Kreuzkümmel hat eine entspannende Wirkung, und seine krampflösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften sind nützlich, um Menstruationsbeschwerden loszuwerden.

Kamillentee

Laut einer Studie, die im „Journal of Agriculture and Chemistry“ veröffentlicht wurde, hat Kamillentee schmerzlindernde Eigenschaften. Er trägt dazu bei, die Gebärmutter zu entspannen und die Produktion von Prostaglandinen zu verringern, wodurch die Regelschmerzen gelindert werden.

Kamillentee hat schmerzlindernde Eigenschaften. Beachten Sie diese natürlichen Heilmittel und seien Sie besser auf Ihre nächste Periode vorbereitet.

Thema: Regelschmerzen, Regelschmerzen, Regelschmerzen,
Regelschmerzen, Regelschmerzen, Regelschmerzen,
Regelschmerzen

Hören Sie auf Ihre Oma. In über 80% der Studien konnten
„Omas Tipps“ tatsächlich als wirksam nachgewiesen werden. Ihr
erster Anlaufpunkt sollte also entweder die Oma, oder Ihre
Erinnerung an Ihre Worte sein, was das Thema Hausmittel
gegen Regelschmerzen, Regelschmerzen

Folgende Artikel können

**Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da
sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht
betrachten:**

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10
search="Regelschmerzen"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki