



Hausmittel zur Linderung der Menstruation

Menstruation ist der Begriff für den natürlichen monatlichen Zyklus der Periode im weiblichen Körper. Perioden sind, wenn die unbefruchteten Eier zusammen mit Blut und mehreren anderen Gewebezellen aus dem Fortpflanzungssystem ausgestoßen werden. Dieser Flow findet einmal im Monat statt. Der Fluss ist an einem bestimmten Tag des Monats reichlich. Die Beschwerden der Periode können jedoch im Allgemeinen drei Tage anhalten. Das weibliche Fortpflanzungssystem ist in der Tat wunderbar. Jeden Monat produzieren die Eierstöcke eine Eizelle, die im Eileiter abgelegt wird. Die als Endometrium bekannte Gebärmutterwand verdickt sich und es kommt zu einer erhöhten Durchblutung des gesamten Fortpflanzungssystems. Dies alles dient …



Menstruation ist der Begriff für den natürlichen monatlichen Zyklus der Periode im weiblichen Körper. Perioden sind, wenn die unbefruchteten Eier zusammen mit Blut und mehreren anderen Gewebezellen aus dem Fortpflanzungssystem

ausgestoßen werden. Dieser Flow findet einmal im Monat statt. Der Fluss ist an einem bestimmten Tag des Monats reichlich. Die Beschwerden der Periode können jedoch im Allgemeinen drei Tage anhalten.

Das weibliche Fortpflanzungssystem ist in der Tat wunderbar. Jeden Monat produzieren die Eierstöcke eine Eizelle, die im Eileiter abgelegt wird. Die als Endometrium bekannte Gebärmutterwand verdickt sich und es kommt zu einer erhöhten Durchblutung des gesamten Fortpflanzungssystems. Dies alles dient der Vorbereitung einer Schwangerschaft. Wenn die Frau jedoch nicht schwanger wird, müssen all diese Dinge aus dem Körper ausgeschieden werden. Dies wird als Periode bezeichnet. Sobald die Austreibung erfolgt ist, produzieren die Eierstöcke ein neues Ei und der Zyklus dauert einen weiteren Monat.

Frauen können während ihres Menstruationsflusses mit mehreren Schwierigkeiten konfrontiert sein. Im vaginalen Bereich kommt es zu erhöhter Feuchtigkeit und es kann zu Infektionen kommen. Frauen können Fieber, extreme Schmerzen in der Leistengegend, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen usw. haben. Bei manchen Frauen sind die Auswirkungen aggressiver als bei anderen. Und das Besorgniserregendste ist, dass die Symptome Monat für Monat wiederkehren können. Der biologische Fachbegriff für Menstruationsbeschwerden ist Dysmenorrhoe.

Im Ayurveda wird die Menstruation (dh der Fluss der Menstruation) als das überschüssige Pitta angesehen, das aus dem Körper fließt. Es wird Raja genannt. Daher wird der Menstruationsfluss auch als Raja Pravritti bezeichnet. Obwohl die Menstruation ein typisches Pitta-Phänomen ist, werden auch Auswirkungen auf Vata und Kapha beobachtet. Manche Frauen haben während ihrer Periode Schlaflosigkeit und Stimmungsschwankungen. Das ist Vata-Vitation. Manche Frauen nehmen zu. Das ist Kapha-Vitation.

(1) Nützliche Kräuter zur Behandlung der Menstruation

b) Asafetida (*Ferula fetida*)

Es ist bekannt, dass Asafetida die Sekretion des weiblichen Hormons Progesteron erhöht. So erleichtert es die Menstruation. Die Verwendung von in Ghee frittiertem und mit Ziegenmilch und einem Löffel Honig gemischtem Asafetida-Kaugummi für einen Monat kann die Schmerzen während der Menstruation lindern und auch den Blutfluss verringern.

c) Asoka (*Saraca indica*)

Die Rinde des Asoka-Baums wird Frauen verabreicht, die während der Menstruation aufgrund von Fluor oder Uterusmyomen extremen Blutverlust erleiden. Die Pflanze wirkt anregend auf die Gebärmutterwand und die Schleimschicht im Fortpflanzungstrakt.

d) Bambus (*Bambus-Bambus*)

Bambus wirkt als Emmenagoge, das die Menstruation stimuliert. Seine Blätter sind zu diesem Zweck vorgeschrieben. Zur Förderung und Regulierung des Menstruationsflusses ist der regelmäßige Verzehr der Blätter des Bambus vorgeschrieben.

e) Blutwurz (*Achillea millefolium*)

Der heiße Aufguss aus Blättern des Blutkrauts wird als Emmenagoge eingenommen. Ein Sud des Krauts kann unregelmäßige Perioden korrigieren. Das Kraut ergibt auch ein Öl, das bei der Behandlung von weiblichen Fortpflanzungsstörungen verwendet werden kann.

f) Wegwarte (*Chichorium intybus*)

Zichoriensamen werden zu einem Sud verarbeitet, um Probleme mit Menstruationsstörungen zu behandeln.

g) Dill (*Anethum sowa*)

Dieses duftende Kraut ist wirksam bei der Stimulierung des Menstruationszyklus. Es hilft Frauen mit verspäteter Periode, ihre Periode rechtzeitig zu bekommen. Junge anämische Mädchen neigen zu krampfhafter Menstruation, die sehr schmerzhaft sein kann. Eine Abkochung von Dill wird mit den Blättern der Petersilie zubereitet, um solche Probleme zu behandeln.

h) Ingwer (*Zingiber officinale*)

Kaltes Klima kann manchmal zu schmerzhaften und unregelmäßigen Perioden führen. Zur Behebung solcher Probleme wird ein mit Zucker gesüßter Ingweraufguss eingenommen.

i) Henna (*Lawsonia alba*)

Henna ist ein Kühlmittel. Zäpfchen aus seinen Blättern werden für Frauen hergestellt und in die Vagina eingeführt, die Probleme mit übermäßiger Menstruation haben.

j) Hermal (*Peganum harmala*)

Das Hermal ist ein wenig bekanntes Kraut, wird aber im Ayurveda regelmäßig bei Menstruationsbeschwerden wie schmerzhafter Menstruation und unregelmäßiger Periode verschrieben.

k) Indische Aloe (*Aloe Vera*)

Die indische Aloe ist ein Stimulans der Gebärmutter. Daher wird es bei schmerzhafter Menstruation gegeben.

l) Indische Narde (*Nardostachys jatamansi*)

Jatamansi ist ein sehr beliebtes indisches Kraut, das zur Behandlung von schmerzhaften und unregelmäßigen Perioden verwendet wird.

m) Zitronengras (Cymbopogon citratus)

Zitronengras wird bei schmerzhafter und schwieriger Menstruation eingesetzt. Es kann in Form eines Tees eingenommen werden.

(2) Ernährungsbehandlungen für die Menstruation

Die folgenden Ernährungstipps sind für Frauen mit schmerzhaften oder unregelmäßigen Perioden von Vorteil:

1 Vermeiden Sie alle verstopfenden Nahrungsmittel, besonders in der letzten Woche des Menstruationszyklus. Dazu gehören frittierte Speisen, saure Speisen und eiweißreiche Hülsenfrüchte.

2 Fisch ist eine gute diätetische Indikation für schmerzhafte Perioden. Fisch enthält Omega-3-Fettsäuren, die helfen, die Krämpfe während der Menstruation zu lindern. Fleisch, Geflügel und Milchprodukte müssen vermieden werden.

3 Unter Gemüse sind weißer Kürbis, Papaya, Trommelstock, Schlangenkürbis, Bitterkürbis und Gurke gut für Dysmenorrhoe. Kartoffeln, gelber Kürbis und Auberginen müssen vermieden werden.

(3) Ayurveda-Behandlungen für die Menstruation

Kumari ist im Ayurveda das Mittel der Wahl bei Menstruationsbeschwerden. Das ist nichts anderes als die Aloe-Vera-Pflanze. Es wird in Form von Kumarasava in einer Dosis von sechs Teelöffeln zweimal täglich eingenommen. Es gibt ein spezielles Präparat namens Raja Pravartani Vati, das Aloe und Asafetida als Hauptbestandteile enthält. Dieses Medikament wird in Form von Pillen eingenommen – zwei davon zweimal täglich in der Woche vor Fälligkeit der Periode.

(4) Hausmittel für die Menstruation

1 Asafetida in Ghee anbraten und einen Teelöffel davon in Buttermilch geben. Haben Sie dies einmal täglich im Falle von Dysmenorrhoe.

2 Mischen Sie einige Sesamsamen in einem Glas Wasser. Trinken Sie dies zweimal täglich, wenn Sie Menstruationsschmerzen haben.

3 Iss Salate mit gekochter Rote Beete oder Rote-Beete-Saft.

Die folgenden Übungen helfen bei der Linderung der Menstruationsschmerzen:-

a) Nehmen Sie einen festen Stuhl und stellen Sie sich dahinter und halten Sie Ihre Hände fest auf der Stuhllehne. Heben Sie eine Ferse und dann die andere an. Setzen Sie dies etwa zehn Minuten lang fort. Du kannst auch Kniebeugen machen.

b) Legen Sie sich auf einem festen Bett auf den Rücken. Falten Sie Ihre Beine und führen Sie die Knie bis zum Kinn. Wiederholen Sie dies zehnmal.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki