

Herbal Menopause Remedies - Die 5 besten Phytoöstrogene

Wenn Sie ein pflanzliches Mittel gegen die Wechseljahre kaufen, stellen Sie sicher, dass es Kräuter mit Phytoöstrogen-Eigenschaften enthält. Andernfalls wird Ihr Mittel nicht viel tun, um Ihre Hitzewallungen zu lindern! Phytoöstrogene sind natürlich vorkommende Substanzen in Pflanzen, die die Funktion von Östrogen im Körper beeinflussen können. Obwohl sie einige der Symptome der Menopause durch Beeinflussung der Östrogenaktivität lindern können, sind Phytoöstrogene keine „echten“ Östrogene in dem Sinne, dass sie dieselben Östrogene sind, die von unserem Körper produziert werden. Phytogestrogene binden an Östrogenrezeptoren auf die gleiche Weise wie tatsächliche Östrogene und können entweder proöstrogene oder antiöstrogene Wirkungen haben – je nachdem, …



Wenn Sie ein pflanzliches Mittel gegen die Wechseljahre kaufen,

stellen Sie sicher, dass es Kräuter mit Phytoöstrogen-Eigenschaften enthält. Andernfalls wird Ihr Mittel nicht viel tun, um Ihre Hitzewallungen zu lindern! Phytoöstrogene sind natürlich vorkommende Substanzen in Pflanzen, die die Funktion von Östrogen im Körper beeinflussen können. Obwohl sie einige der Symptome der Menopause durch Beeinflussung der Östrogenaktivität lindern können, sind Phytoöstrogene keine „echten“ Östrogene in dem Sinne, dass sie dieselben Östrogene sind, die von unserem Körper produziert werden.

Phytogestrogene binden an Östrogenrezeptoren auf die gleiche Weise wie tatsächliche Östrogene und können entweder proöstrogene oder antiöstrogene Wirkungen haben – je nachdem, wie gesättigt die Rezeptoren sind. In Körpern mit niedrigem Östrogengehalt wie in den Wechseljahren können leere Östrogenrezeptoren Phytoöstrogene aufnehmen, die eine schwache Östrogenwirkung haben und die Symptome der Wechseljahre lindern.

Im Gegensatz zu synthetischen Östrogenen, die im Fett gespeichert werden und lange in unserem Körper verbleiben, wirken Phytoöstrogene nur auf die Vorläufer von Östrogen. Auf diese Weise können Sie die Linderung eines Östrogenschubs genießen, ohne sich über die schwerwiegenden gesundheitlichen Auswirkungen der Östrogendominanz Gedanken machen zu müssen, die durch eine Hormonersatztherapie verursacht werden können. Im Folgenden sind die fünf wirksamsten Phytoöstrogene zur Linderung der Wechseljahre aufgeführt.

Traubensilberkerze - Eine sehr wirksame Kräuterbehandlung in den Wechseljahren

Traubensilberkerze stammt von einem hohen blühenden Baum, der in Nordamerika wächst. Es ist bekannt, dass es ein nichtsteroidales Phytoöstrogen namens Isoflavone enthält, das die Temperatur regulieren, die Knochen stärken und die Vagina schmieren kann. Diese Effekte werden beobachtet, wenn Traubensilberkerze den Hypothalamus erreicht, die Region des

Gehirns, die die Hormonproduktion und die Körpertemperatur reguliert. Viele Frauen schwören auf die Fähigkeit von Traubensilberkerze, die durch Hitzewallungen und Nachtschweiß verursachten Beschwerden zu lindern. Traubensilberkerze kann täglich bis zu sechs Monate lang eingenommen werden, sollte jedoch nicht als Langzeitmittel verwendet werden. Da bekannt ist, dass das Kraut die Anzahl der Leberenzyme erhöht, sollte Traubensilberkerze nicht von Personen mit Lebererkrankungen eingenommen werden.

Ashwagandha - Eine Behandlung zur Korrektur des Vata

Nach Indiens alter Heiltradition Ayurveda werden Hitzewallungen, Angstzustände und Schlaflosigkeit aufgrund der Wechseljahre durch einen Überschuss an Vata-Energie verursacht. Vata ist die Luft- und Raumenergie, die Bewegung, Atmung, Durchblutung und Herzschlag reguliert. Ein Gleichgewicht in Vata zeichnet sich durch Vitalität und Kreativität aus. Ein Ungleichgewicht verursacht Angst, Furcht und andere körperliche Symptome. Der ayurvedische Ansatz zur Behandlung der Wechseljahre beinhaltet die Korrektur des Vata-Ungleichgewichts mit Kräutern wie Ashwagandha. Die Ashwagandha-Pflanze ist aufgrund ihrer vorteilhaften Eigenschaften, einschließlich Flavonoiden und Phytoöstrogenen, die Entzündungen reduzieren, Stress abbauen, den Körper beleben und als Antioxidans dienen können, ein wichtiges Kraut für die ayurvedische Medizin.

Ginseng - Ein vertrauenswürdige Kraut in den Wechseljahren

Der mehrjährige Pflanzen-Ginseng ist eines der beliebtesten pflanzlichen Heilmittel für die Wechseljahre, insbesondere bei Hitzewallungen und Herzklopfen. Obwohl nur wenige Studien am Menschen über die Auswirkungen von Ginseng auf die Wechseljahrsbeschwerden durchgeführt wurden, zeigen Tierversuche, dass Ginseng die Körpertemperatur durch Freisetzung des adrenocorticotropen Hormons (ACTH) senkt.

ACTH ist verantwortlich für die Auslösung der Verwendung von Glukose und Fettsäuren, die wichtige Substanzen sind, die dem Körper helfen, mit Stressfaktoren umzugehen. Es wurde auch festgestellt, dass erhöhte ACTH-Spiegel dem Anstieg der Hauttemperatur entgegenwirken, der aus Hitzewallungen resultiert. Obwohl Ginseng in erster Linie ein Stimulans ist, erwies es sich auch als hilfreich bei der Behandlung von durch Wechseljahre verursachter Schlaflosigkeit.

Dong Quai - Eine weitere natürliche Medizin in den Wechseljahren gegen Hitzewallungen

Dong Quai wird wegen seiner Vorteile für die reproduktive Gesundheit von Frauen oft als „weiblicher Ginseng“ bezeichnet und ist ein weiteres wichtiges pflanzliches Heilmittel gegen Wechseljahrsbeschwerden. Dong Quai enthält nicht nur eine hohe Konzentration an Phytoöstrogenen, sondern auch die Vitamine A, E und B12. Das Kraut lindert auch Hitzewallungen, indem es die Blutgefäße erweitert und den Blutfluss erhöht. Klinische Studien zu Dong Quai zeigen, dass Frauen in den Wechseljahren, die täglich 400 mg des Krauts einnehmen, eine 25% ige Abnahme der Hitzewallungen verzeichneten. Dong Quai ist besonders wirksam bei Traubensilberkerze.

Rotklee - Zur Linderung der Symptome in den Wechseljahren

Last but not least ist Rotklee eine Pflanze, die hauptsächlich zu Weidezwecken angebaut wird. Heute ist Rotklee jedoch ein wichtiges Allheilmittel gegen unangenehme Wechseljahrsbeschwerden. Klinische Studien zur Ergänzung mit Rotklee zeigen, dass sie die Häufigkeit von Hitzewallungen und die Intensität von Stimmungsschwankungen verringern kann. Rotklee lindert nicht nur die Beschwerden in den Wechseljahren, sondern kann auch den Gesundheitszustand erhalten. Sein hoher Kalzium- und Magnesiumgehalt macht das Kraut zu einem hervorragenden Schutz gegen Osteoporose und Knochendichteverlust. Es wird auch angenommen, dass Rotklee

die Menge an gutem Cholesterin oder Lipoprotein hoher Dichte erhöht und das Risiko von Herzerkrankungen verringert.

Denken Sie daran, dass pflanzliche Heilmittel mit verschreibungspflichtigen Medikamenten interagieren können, die Sie möglicherweise gerade einnehmen. Fragen Sie Ihren Arzt oder einen zugelassenen Kräuterkundler, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki