

Die Gesundheit einer Frau - Die 7 besten Kräuter

Kräuter werden von Menschen auf der ganzen Welt häufig verwendet, vor allem von Menschen, die nach Alternativen oder Ergänzungen zu traditionellen Arzneimitteln suchen. Während kein Kraut jedes Gesundheitsproblem lösen wird, zeigt die Forschung, dass bestimmte Chemikalien in bestimmten Kräutern die biologische Funktion beeinflussen können. Kräuter für die Gesundheit von Frauen wurden in den letzten Jahrzehnten ausgiebig erforscht, wobei viele vielversprechend sind, um die Libido zu verbessern, das Energieniveau zu unterstützen und die Stimmung zu verbessern. Die Top 7 Kräuter für die Gesundheit von Frauen. Viele Wissenschaftler glauben, dass bestimmte Chemikalien, die aus Pflanzenmaterialien isoliert und dann extrahiert werden, den größten Nutzen für die …



Kräuter werden von Menschen auf der ganzen Welt häufig

verwendet, vor allem von Menschen, die nach Alternativen oder Ergänzungen zu traditionellen Arzneimitteln suchen. Während kein Kraut jedes Gesundheitsproblem lösen wird, zeigt die Forschung, dass bestimmte Chemikalien in bestimmten Kräutern die biologische Funktion beeinflussen können. Kräuter für die Gesundheit von Frauen wurden in den letzten Jahrzehnten ausgiebig erforscht, wobei viele vielversprechend sind, um die Libido zu verbessern, das Energieniveau zu unterstützen und die Stimmung zu verbessern.

Die Top 7 Kräuter für die Gesundheit von Frauen

Viele Wissenschaftler glauben, dass bestimmte Chemikalien, die aus Pflanzenmaterialien isoliert und dann extrahiert werden, den größten Nutzen für die menschliche Gesundheit haben. Dennoch ist das gesamte Kraut in Verbindung mit anderen Kräutern, die ähnliche chemische Bestandteile und / oder gesundheitliche Vorteile bieten, ebenso wirksam. Hier sind einige der besten Kräuter, extrahiert oder auf andere Weise, die sich positiv auf die Gesundheit von Frauen ausgewirkt haben.

1. Muira Puama

Muira Puama ist auch als „Potenzholz“ bekannt, und das aus gutem Grund. Eine Studie mit über 200 Frauen ergab, dass die Rinde und Wurzel von Muira Puama die Libido signifikant stimulierten. Über 65% der Frauen in der Studie hatten eine bessere sexuelle Befriedigung und Orgasmusintensität. Muira Puama kann auch hilfreich sein, um die Motivation für Sex zu steigern, die Energie für alltägliche Aktivitäten zu unterstützen und Stress abzubauen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

2. Ashwagandha

Ashwagandha ist ein altes indisches Kraut, das die weibliche Fortpflanzung und Libido unterstützen soll. Das Kraut wird seit

Jahrhunderten verwendet, um Stress bei Frauen und Männern gleichermaßen zu bekämpfen. Ashwagandha zielt speziell auf das endokrine System ab und fördert den Hormonhaushalt. Eine Studie mit über 50 Frauen in den Wechseljahren untersuchte die Auswirkungen einer Supplementierung mit Ashwagandha und fand einen signifikanten Rückgang der Symptome wie Angstzustände, Hitzewallungen und Stimmung. Ashwagandha wird seit Jahrhunderten verwendet, um gute Laune zu unterstützen, und Forschungen zeigen, dass die Pflanze eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von mentalem und emotionalem Stress spielen kann. Dies macht Ashwagandha zu einem wirksamen Mittel gegen Stimmungsschwankungen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

3. Tribulus terrestris

Tribulus terrestris wird auch zur Unterstützung des Hormonhaushalts verwendet, und die Forschung weist auf seine Rolle bei der Steigerung der weiblichen Libido hin. Tribulus hat viel Forschung hinter sich, um die Libido sowohl bei Männern als auch bei Frauen zu unterstützen. Eine wichtige Studie zeigte, dass Tribulus bei 49 von 50 weiblichen Teilnehmern das Verlangen nach Geschlechtsverkehr verbesserte. Eine kürzlich durchgeführte Studie aus dem Jahr 2014 ergab, dass das Verlangen, die Erregung und die Zufriedenheit von Frauen nach einer Tribulus-Supplementierung erheblich verbessert werden. Das Kraut kann auch Stimmungsschwankungen bekämpfen, die häufig während der Menstruation auftreten. Ähnlich wie Kava Kava kann Tribulus Terrestris die Stimmung positiv verbessern und Stress und Angst reduzieren. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))^[7]

4. Maca

Die Maca-Wurzel ist ein beliebtes Kräuterwerkzeug, das häufig von Männern zur Unterstützung eines gesunden Hormonspiegels verwendet wird. Frauen berichten jedoch auch über große Vorteile beim Ausgleich des Hormonspiegels mit Maca. Bei der

Untersuchung der Wurzel auf ihre potenziellen Vorteile beim Abnehmen stellten die Forscher fest, dass Frauen eine signifikante Verringerung der häufigsten Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß und depressive Verstimmungen aufwiesen. Eine andere ähnliche Studie fand vorteilhafte Wirkungen der Maca-Supplementierung auf die Wechseljahrsbeschwerden. Unterstützung einer gesunden Libido bei Frauen ist auch ein Vorteil der Verwendung von Maca. Eine wichtige Studie ergab, dass eine Supplementation mit Maca zur Bekämpfung sexueller Funktionsstörungen bei Frauen wirksam war, insbesondere nach Einnahme von SSRI, einem häufig verschriebenen Antidepressivum. Während der gesamten Studie zeigten Frauen eine Verbesserung der sexuellen Zufriedenheit mit drei Gramm Maca pro Tag. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

5. Avena Sativa

Natürliche Aphrodisiaka werden seit Tausenden von Jahren erfolgreich eingesetzt, wobei die Avena Sativa keine Ausnahme bildet. Avena Sativa wird auch als „Haferstroh“ bezeichnet und ist ein starkes natürliches Aphrodisiakum. Neuere Forschungen bestätigen seine häufige Verwendung. Hafer kann auch die Knochengesundheit unterstützen, was wichtig ist, da Osteoporose bei Frauen häufiger auftritt als bei Männern. Avena sativa ist reich an Kalzium, einem Nährstoff, der neben Vitamin D und Vitamin K eine wichtige Rolle bei der Knochendichte spielt. Haferstroh erhöht den Gehalt an luteinisierendem Hormon bei Ratten, einem Hormon, das für die Stimulierung des Zellwachstums entscheidend ist. Dies kann dazu beitragen, die Knochenzellproduktion zu initiieren und möglicherweise die Knochengesundheit zu unterstützen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

6. Catuaba

Der Catuaba-Baum wurde zuerst von den Tupi-Indianern in Nordbrasilien verwendet, die die Blätter für einen Aphrodisiakum-

Tee brauten. Traditionelle Kulturen haben Catuaba-Rinde für eine Vielzahl von Vorteilen verwendet, aber ihre starken aphrodisierenden Eigenschaften sind vielleicht die beliebteste Anwendung. Catuaba-Rinde enthält die Chemikalie Yohimbin, den Wirkstoff, der stimulierend wirkt. ((Link entfernt))

7. Suma

Suma wird normalerweise als südamerikanischer Ginseng bezeichnet und häufig zur Unterstützung der Ausdauer eingesetzt. Eingeborene im Amazonasgebiet haben nach der Suma-Wurzel gesucht, um die Libido bei Frauen zu fördern, und die Forschung bestätigt diesen alten Glauben. Einige Untersuchungen legen auch nahe, dass die Sumawurzel hilfreich sein kann, um die weibliche Fruchtbarkeit durch Ausgleich des Hormonspiegels zu unterstützen. Dies ist heute besonders wichtig, da die Welt zunehmend von Hormonstörern überwältigt wird. Die Forschung zeigt, dass Suma Wurzel Estradiol-17 - beta für die Förderung kann hilfreich sein, ein Hormon Östrogen bei Frauen während der Wiedergabe Jahren produziert, weiter zu verbessern Hormonhaushalt. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Ergänzung mit diesen Kräutern

Kräuter sind eine hervorragende Ergänzung zu einem insgesamt gesunden Lebensstil, und wie Sie oben sehen können, wird sie von der Forschung als wirksames Mittel zur Unterstützung der Gesundheit von Frauen unterstützt. Viele der oben genannten Kräuter sind im Hormonhaushalt von Frauen enthalten und werden sorgfältig mit anderen ähnlichen Bio-Kräutern kombiniert, die den körperlichen Antrieb und die Funktion unterstützen. Die Vermeidung von endokrinen Umweltstörungen wie Kunststoffen und Pestiziden kann auch ein guter Weg sein, um Ihre Hormone zu schützen. Ausreichend Schlaf zu bekommen, körperlich aktiv zu bleiben und ein optimales Maß an Sonnenlicht zu erhalten, sind ebenfalls hervorragende Methoden, um einen reibungslosen Hormonfluss zu gewährleisten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki