



Prämenstruelles Syndrom und Kräuter - Helmkraut

Das prämenstruelle Syndrom betrifft über 70 % bis 90 % der Frauen vor der Menopause in den USA und weniger Frauen in Südostasien aufgrund ihrer Ernährung. Es ist definiert als die fehlerhafte Funktion der Eierstöcke im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus der Frau. Es wirkt sich auf den körperlichen und emotionalen Zustand der Frau aus und beeinträchtigt manchmal die täglichen Aktivitäten als Folge von Hormonschwankungen. Das Syndrom tritt ein oder zwei Wochen vor der Menstruation auf und nimmt dann ab, wenn die Periode beginnt. Es wird gesagt, dass die Symptome so schwerwiegend sein können, dass zwischen 10 und 15 % der …



Das prämenstruelle Syndrom betrifft über 70 % bis 90 % der Frauen vor der Menopause in den USA und weniger Frauen in Südostasien aufgrund ihrer Ernährung. Es ist definiert als die fehlerhafte Funktion der Eierstöcke im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus der Frau. Es wirkt sich auf den körperlichen

und emotionalen Zustand der Frau aus und beeinträchtigt manchmal die täglichen Aktivitäten als Folge von Hormonschwankungen. Das Syndrom tritt ein oder zwei Wochen vor der Menstruation auf und nimmt dann ab, wenn die Periode beginnt. Es wird gesagt, dass die Symptome so schwerwiegend sein können, dass zwischen 10 und 15 % der Frauen eine Auszeit von der Arbeit nehmen müssen, was Unternehmen jährlich Millionen von Dollar kostet. In diesem Artikel werden wir besprechen, wie sich die Schädeldecke auf Frauen mit PMS auswirkt.

I. Definition

Amerikanisches Helmkraut wird seit mehr als 200 Jahren in Europa und anderen Teilen der Welt als mildes Entspannungsmittel und als Therapie gegen Angstzustände, nervöse Anspannung und Krämpfe verwendet. Chinesisches Helmkraut wird in der traditionellen chinesischen Medizin zur Behandlung von Allergien, Infektionen, Entzündungen, Krebs und Kopfschmerzen eingesetzt.

II. Wie Helmkraut Frauen mit PMS beeinflusst

1. Blutzucker

Die chinesische Schädelkappenwurzel enthält chemische Wirkstoffe, die helfen, den Blutzucker im Blutkreislauf zu senken, indem sie die Glukoseregulation der Leber verbessern, was zu einer Stimulierung der Insulinproduktion führt. Eine Überdosierung von chinesischem Helmkraut kann zu Hypoglykämie führen und das Risiko für Nahrungs- und Zuckerhunger erhöhen.

2. Nervöse Anspannung

American Skull ist eine nervenstärkende Pflanze. Es hilft den Nervenzellen, sich zu entspannen, was zu einer Verringerung des Risikos überaktiver Zellen führt, die zu Symptomen von

Depressionen, Angstzuständen sowie emotionalem und körperlichem Stress führen.

3. Entzündung

Chinesisches Helmkraut hilft, das Immunsystem nicht nur gegen Entzündungen zu stärken, die durch abnormales Zellwachstum verursacht werden, sondern reduziert auch die PMS-Symptome, die durch Infektionen und allergische Reaktionen verursacht werden.

4. Kreislaufsystem

Chinesisches Helmkraut hilft auch, die Kreislauffunktion zu verbessern, indem es den Blutdruck während des Sauerstoff- und Nährstofftransports senkt und dadurch Symptome von Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsverlust reduziert.

5. Prämenstruelle Schmerzen und Krämpfe

Seine Krämpfe helfen, die Muskeln des Körpers zu entspannen, einschließlich der Uterusmuskeln, was zu einer Verringerung des Risikos einer Muskelverengung führt und sich schnell entspannt und wiederholt Menstruationsschmerzen und -krämpfe verursacht.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki