



Schmerzhafte Menstruationsbeschwerden - ätherische Öle für Dysmenorrhoe

Aromatherapie kann sehr hilfreich sein, um die Schmerzen und Leiden von Menstruationsbeschwerden zu lindern. Dysmenorrhoe (schmerzhafte Menstruation) kann auch Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Blähungen und sogar Übelkeit, Erbrechen und / oder Durchfall umfassen. Dysmenorrhoe kann mit einer Vielzahl von Medikamenten behandelt werden, darunter Schmerzmittel, Beruhigungsmittel, krampflösende Mittel, Prostaglandin-Hemmer und orale Kontrazeptiva. Diese Medikamente können und können jedoch viele inakzeptable Nebenwirkungen hervorrufen. Aromatherapie ist die therapeutische Verwendung von ätherischen Ölen aus Pflanzen. Bei sachgemäßer Anwendung sind ätherische Öle eine sehr sichere Therapie für Menstruationsbeschwerden ohne schädliche Nebenwirkungen. In einer randomisierten, placebokontrollierten Studie, die in Korea durchgeführt wurde und von Han, Hur, …



Salbei

Aromatherapie kann sehr hilfreich sein, um die Schmerzen und Leiden von Menstruationsbeschwerden zu lindern.

Dysmenorrhoe (schmerzhafte Menstruation) kann auch Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Blähungen und sogar Übelkeit, Erbrechen und / oder Durchfall umfassen.

Dysmenorrhoe kann mit einer Vielzahl von Medikamenten behandelt werden, darunter Schmerzmittel, Beruhigungsmittel, krampflösende Mittel, Prostaglandin-Hemmer und orale Kontrazeptiva. Diese Medikamente können und können jedoch viele inakzeptable Nebenwirkungen hervorrufen. Aromatherapie ist die therapeutische Verwendung von ätherischen Ölen aus Pflanzen. Bei sachgemäßer Anwendung sind ätherische Öle eine sehr sichere Therapie für Menstruationsbeschwerden ohne schädliche Nebenwirkungen.

In einer randomisierten, placebokontrollierten Studie, die in Korea durchgeführt wurde und von Han, Hur, Buckle, Choi und Lee im Journal of Alternative and Complementary Medicine berichtet wurde, waren 67 Studentinnen für die Studie geeignet, wenn sie einen Menstruationsschmerzwert von berichteten 6 oder höher auf einer 10-Punkte-Skala hatten keine systemischen oder reproduktiven Erkrankungen und nahmen keine oralen Kontrazeptiva ein. Die Frauen wurden zufällig einer Versuchsgruppe, einer Placebogruppe oder einer Kontrollgruppe zugeordnet.

Die Versuchsgruppe erhielt eine Aromatherapie mit ätherischen Ölen von **Lavendel** (*Lavandula officinalis*), **Muskatellersalbei** (*Salvia sclarea*), und **Rose** (*Rosa centifolia*), täglich beginnend 1 Woche vor Beginn der Menstruation und endend am ersten Tag der Menstruation. Die Aromatherapie bestand aus 2 Tropfen Lavendelöl, 1 Tropfen Muskatellersalbeiöl und 1 Tropfen Rosenöl, gemischt mit 5 ml eines Trägers aus süßem Mandelöl.

Die Probanden der Versuchsgruppe erhielten 15 Minuten

Aromatherapie in Form einer Bauchmassage in einem ruhigen Raum. Die Placebogruppe erhielt eine 15-minütige Bauchmassage mit nur Mandelöl in derselben Einstellung und für dieselbe Dauer wie die Versuchsgruppe. Die Kontrollgruppe erhielt keine Therapie. Alle Probanden setzten ihre übliche Routine fort und berichteten am ersten und zweiten Tag der Menstruation über die Intensität der Menstruationsbeschwerden und den Schweregrad der Dysmenorrhoe. Keiner der Probanden berichtete über unerwünschte Nebenwirkungen während der Studie.

Die Intensität der Menstruationsbeschwerden am ersten und zweiten Tag der Menstruation war **deutlich niedriger** um etwas mehr als 50% in der Aromatherapie-Gruppe als in der Placebo-Gruppe oder der Kontrollgruppe.

Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass eine Aromatherapie mit topisch angewendetem Lavendel, Muskatellersalbei und Rosenöl die Schwere von Menstruationsbeschwerden und Dysmenorrhoe wirksam reduziert. Sie empfehlen, die Aromatherapie als sicheren, kostengünstigen und praktikablen Teil der Versorgung von Frauen mit Dysmenorrhoe anzubieten.

Es gibt andere ätherische Öle, die ebenfalls hervorragend zur Linderung der mit Menstruationsbeschwerden verbundenen Schmerzen bekannt sind, aber was für eine schöne Kombination, die für diese Forschungsstudie ausgewählt wurde. Wenn Sie sich für diese oder eine andere Kombination entscheiden, stellen Sie sicher, dass es sich bei den von Ihnen ausgewählten Ölen nur um ätherische Öle von therapeutischer Qualität von höchster Qualität handelt.

Dieser Artikel dient nur zu Informationszwecken und ist nicht zur Diagnose oder Behandlung von medizinischen Problemen gedacht. Der Rat und die Pflege eines Arztes wird aus gesundheitlichen Gründen empfohlen. Die Aromatherapie ist als ergänzende Versorgung mit Gesundheitsdienstleistern gedacht, nicht als Alternative zur Versorgung.

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)