



## Wie man Periodenschmerzen natürlich loswird

Wenn Sie unter schmerzhaften Perioden leiden, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass einfache Änderungen der Ernährung und des Lebensstils häufig eine dramatische Linderung von Regelschmerzen bewirken können. Obwohl vielen Frauen gesagt wird, dass sie einfach ein rezeptfreies Schmerzmittel nehmen sollen, um mit diesen monatlichen Schmerzen (oder vielleicht sogar stärkeren verschreibungspflichtigen Hauptmedikamenten) fertig zu werden, stehen natürliche Optionen zur Verfügung, um die Ursache zu behandeln, nicht nur die Symptome schmerzhafter Perioden. Andere verschriebene Behandlungen, wie die Einnahme hormonhaltiger Medikamente (einschließlich der Pille), können ebenfalls schädliche Nebenwirkungen haben. Einige der häufigsten natürlichen Behandlungen von Regelschmerzen umfassen das Entfernen bestimmter Lebensmittel &hellip;



Wenn Sie unter schmerzhaften Perioden leiden, sollten Sie sich

darüber im Klaren sein, dass einfache Änderungen der Ernährung und des Lebensstils häufig eine dramatische Linderung von Regelschmerzen bewirken können. Obwohl vielen Frauen gesagt wird, dass sie einfach ein rezeptfreies Schmerzmittel nehmen sollen, um mit diesen monatlichen Schmerzen (oder vielleicht sogar stärkeren verschreibungspflichtigen Hauptmedikamenten) fertig zu werden, stehen natürliche Optionen zur Verfügung, um die Ursache zu behandeln, nicht nur die Symptome schmerzhafter Perioden. Andere verschriebene Behandlungen, wie die Einnahme hormonhaltiger Medikamente (einschließlich der Pille), können ebenfalls schädliche Nebenwirkungen haben.

Einige der häufigsten natürlichen Behandlungen von Regelschmerzen umfassen das Entfernen bestimmter Lebensmittel aus Ihrer Ernährung, das Essen gesünderer Lebensmittel, mäßige Bewegung und pflanzliche Heilmittel. Es ist nicht überraschend, dass viele dieser Behandlungen einen gesünderen Lebensstil im Allgemeinen fördern, und all diese Veränderungen werden Ihrer Gesundheit wahrscheinlich enorm zugute kommen.

Einer der ersten Schritte, die Sie unternehmen müssen, wenn Sie unter ständigen monatlichen Schmerzen leiden, besteht darin, bestimmte Lebensmittel aus Ihrer Ernährung zu streichen. Dies schließt Artikel ein, die Koffein, raffinierte Kohlenhydrate, überschüssiges Salz sowie Alkohol und Tabak enthalten. An ihrer Stelle sollten Sie gesunde Lebensmittel wie viel Obst und Gemüse und fettigen Fisch ersetzen. Diese einfachen Ernährungsumstellungen können vielen Patienten mit Regelschmerzen helfen.

In Bezug auf das Hinzufügen von Bewegung zu Ihrem Lebensstil kann sogar leichte bis mittelschwere Bewegung erheblich helfen, solange sie regelmäßig durchgeführt wird. Vielleicht möchten Sie sich mit Trainingsroutinen mit geringer Auswirkung und Stressreduzierung wie Yoga oder Tanz befassen. Der Punkt ist, sicherzustellen, dass Sie täglich Bewegung bekommen, die

Sie aufrechterhalten und hoffentlich tatsächlich genießen können. Natürlich wird das tägliche Training auch viele Nebeneffekte haben, wie z. B. Gewichtsverlust, verbesserte Energie und allgemein verbesserte Gesundheit.

Schließlich gibt es bestimmte Heilkräuter, die seit Generationen zur Behandlung von schmerzhaften Perioden und starkem Menstruationsfluss eingesetzt werden. Dazu gehören bekannte Pflanzen wie Traubensilberkerze, Schafgarbe, Himbeerblatt und Kamille. Alle diese Heilkräuter müssen jedoch sorgfältig zubereitet werden, und Sie müssen wissen, wann und wie Sie diese Heilkräuter für die beste Wirkung kombinieren können.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**