



7 wirksame Hausmittel gegen unregelmäßige Perioden

Unregelmäßige Perioden können für manche wirklich schmerzhaft sein. Medizinisch ist die unregelmäßige Periode als Oligomenorrhoe bekannt, die ein häufiges Problem bei Frauen ist. Hier sind einige wirksame Hausmittel gegen unregelmäßige Perioden. An dieser Zeit des Monats kommen die Frauen nicht vorbei. Doch leider wird der wichtige biologische Vorgang oft unter anderen zentralen Anliegen der Gesellschaft totgeschwiegen. Die Diskussion über die Menstruation ist ein solches Tabu, dass ein großer Teil der Mädchen nicht einmal weiß, dass sie ihre erste Periode haben, was oft zu einer Flut von Verwirrung und Ängsten in den jungen Köpfen über die grundlegende biologische Veränderung in ihrem …



Unregelmäßige Perioden können für manche wirklich schmerzhaft sein. Medizinisch ist die unregelmäßige Periode als Oligomenorrhoe bekannt, die ein häufiges Problem bei Frauen

ist. Hier sind einige wirksame Hausmittel gegen unregelmäßige Perioden.

An dieser Zeit des Monats kommen die Frauen nicht vorbei. Doch leider wird der wichtige biologische Vorgang oft unter anderen zentralen Anliegen der Gesellschaft totgeschwiegen. Die Diskussion über die Menstruation ist ein solches Tabu, dass ein großer Teil der Mädchen nicht einmal weiß, dass sie ihre erste Periode haben, was oft zu einer Flut von Verwirrung und Ängsten in den jungen Köpfen über die grundlegende biologische Veränderung in ihrem Körper führt. Die Periode kann für manche sehr schmerzhaft sein und starke Krämpfe, Rückenschmerzen, Blähungen usw. mit sich bringen.

Es ist definitiv nicht die beste Zeit, auch weil die Hormone sehr unberechenbar sind. Die Eierstöcke, die sich im unteren Teil des weiblichen Unterleibs befinden, beginnen bei Mädchen um die Pubertät herum mit der Produktion von Hormonen, die zu Veränderungen der Gebärmutter Schleimhaut führen. Jeden Monat, während der Periode, wird die Gebärmutter Schleimhaut zusammen mit etwas Blut abgestoßen. Die Dauer des Menstruationszyklus (die Zeit zwischen dem Beginn einer Periode und dem Beginn der nächsten) beträgt in der Regel 28 Tage; wenn sie eine Woche überschreitet, kann es problematisch werden. Dann kommt das Problem der unregelmäßigen Periode auf. Es gibt jedoch viele Hausmittel gegen unregelmäßige Perioden, die man befolgen kann.

Viele Faktoren können diese Probleme verursachen, wie z. B. Essstörungen, Gewichtsverlust oder -zunahme, Anämie, Wechseljahre, Schilddrüsenstörungen, hormonelles Ungleichgewicht, Lebererkrankungen, Tuberkulose, Fehlgeburten und andere Gesundheitszustände. Auslöser in der Lebensführung, wie vermehrte körperliche Betätigung, Rauchen, Alkoholmissbrauch, Koffein, Reisen, Stress sowie bestimmte Medikamente und Antibabypillen können ebenfalls zu diesem Problem beitragen. Unregelmäßige Perioden treten häufig in den Wechseljahren auf, und hier sind einige Hausmittel, die Ihnen

bei unregelmäßigen Perioden helfen können

Unreife Papaya

Grüne, unreife Papaya wird als nützlich für die Regulierung des Menstruationsflusses angesehen, da sie hilft, die Muskelfasern in der Gebärmutter zusammenzuziehen. Trinken Sie einige Monate lang regelmäßig unreifen Papayasaft, aber nicht während Ihrer Periode.

Kurkuma

Kurkuma gilt als eines der besten Heilkräuter, das auch ziemlich wärmend ist. Es ist hilfreich bei der Regulierung der Menstruation und dem Ausgleich der Hormone. Die krampflösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften lindern die Menstruationsschmerzen. Nehmen Sie einen viertel Teelöffel Kurkuma mit Milch, Honig oder Jaggery zu sich. Nehmen Sie es mehrere Wochen lang täglich ein oder bis Sie eine Besserung feststellen.

Aloe Vera

Wenden Sie dieses Mittel nicht während Ihrer Periode an. Aloe Vera hilft, Menstruationsstörungen auf natürliche Weise zu behandeln, indem sie Ihre Hormone reguliert. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, extrahieren Sie frisches Aloe-Vera-Gel aus einem Aloe-Blatt, mischen Sie es mit einem Teelöffel Honig und nehmen Sie es täglich vor dem Frühstück zu sich.

Üben Sie Yoga und Meditation

Stress ist eine der Hauptursachen für ein hormonelles Ungleichgewicht im Körper, das Unregelmäßigkeiten in der Menstruation auslöst. Yoga und Meditation helfen beim Stressabbau. Meditation kann für ein perfektes hormonelles Gleichgewicht im Körper sorgen. Diese beiden sind die

wirksamsten Methoden, um unregelmäßige Perioden ohne Medikamente zu kontrollieren.

Ingwer

Kochen Sie einen Esslöffel frischen Ingwer für 5 Minuten. Fügen Sie etwas Zucker hinzu und trinken Sie die Mischung dreimal täglich nach den Mahlzeiten. Ingwer wird sehr empfohlen, um den Menstruationszyklus zu regulieren und unregelmäßige Perioden loszuwerden.

Kreuzkümmel

Kreuzkümmel ist mit einer Reihe von gesundheitlichen Vorteilen ausgestattet. Eingeweichter Kreuzkümmel kann bei der Behandlung von unregelmäßigen Perioden verwendet werden. Nehmen Sie 2 Löffel Kreuzkümmelsamen, weichen Sie sie über Nacht in Wasser ein und trinken Sie beides am Morgen. Sie müssen dieses Wasser jeden Tag trinken, um Ihre Periode zu regulieren.

Zimt

Zimt verbessert nicht nur den Geschmack Ihrer Speisen, sondern trägt auch wesentlich zur Regulierung Ihres Menstruationszyklus bei. Er sorgt für eine wärmende Wirkung in Ihrem Körper. Nehmen Sie ein Glas mit warmer Milch, fügen Sie einen Teelöffel Zimtpulver hinzu und trinken Sie es. Es ist sogar wirksam bei der Beseitigung von Menstruationskrämpfen.

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Periode"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki