



Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com

Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com

Bild: Tatiana Belova/Shutterstock.com

Bild: jopelka/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

3x täglich 25 Tropfen*

*am besten ca. 30 Minuten nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca. 150ml) verdünnt einnehmen.

100ml entsprechen einer Monatskur.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 3x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung



Problemlos durch die Erdbeerwoche

Die Menstruation ist das fünfte Vitalzeichen der Frau und ein regelmäßiger Zyklus ist das A und O für die Frauengesundheit. Doch kaum eine Frau freut sich über die monatliche Erdbeerwoche, da die Periode meist von vielfältigen Beschwerden begleitet ist. Beispiele wären Unwohlsein, Magen-Darm-Verstimmungen, Unterleibschmerzen und Stimmungsschwankungen. Mit unserer Mischttinktur „Problemlos durch die Erdbeerwoche“ können Sie Ihren Körper in dieser Phase des Zyklus unterstützen:

Hirtentäschelkraut

Das Kraut wird häufig zur Behandlung von sehr langen und starken Monatsblutungen eingesetzt. Es hat eine leicht blutstillende Wirkung und ist daher für diesen Zweck besonders geeignet.

Frauenmantelkraut

Frauenmantel enthält sogenannte Pflanzenhormone, die dem Progesteron stark ähneln und wird deshalb gern zur Linderung von Frauenbeschwerden verwendet.

Schafgarbekraut

Auch die Schafgarbe enthält pflanzliche Hormone, die die Zeit während der Periode erleichtern können. Ihr werden entzündungshemmende, antibakterielle, krampflösende und verdauungsfördernde Eigenschaften zugeschrieben.

Brennesselkraut

Zur Zeit der Monatsblutung wird Brennesselkraut aufgrund dessen krampflösenden und schmerzlindernden Wirkung empfohlen. Brennesselkraut enthält im Gegensatz zu vielen anderen Pflanzen sehr viel Eisen. Die Frau verliert während ihrer Periode viel Blut und viele Menstruierende leiden unter einem Eisenmangel. Die Einnahme von Brennesselkraut könnte hier gegenwirken.