

Teemischungen für die Wechseljahre:

Wenn die Wechseljahre beginnen:

Symptome: Wechselhafte Blutungen, unregelmäßiger Zyklus, Menstruationsbeschwerden,

30g Cimicifuga (Traubensilberkerze)
20g Hirtentäschel
20g Schafgarbe
10g Melisse
10 g. Taubnessel

Teemischung dunkel und trocken lagern!

Darauf achten das die Bestandteile vor der Verwendung gur durchmischt sind.

1 geh. Teelöffel – 200ml heißes Wasser – 10 min. ziehen lassen, abseihen. Evtl. mit Honig süßen.
Je nach beschwerden 1 – 3 Tassen tägl.

Wenn die Blutungen auf gehört haben oder seltener geworden sind:

Symptome: Hitzwallungen, Stimmungsschwangungen, Kopfschmerzen (statt Menses), das Gefühl „als ob ich meine Menses bekäme“:

30g Frauenmantel
30g Nachtkerze
20 g Salbei
20g Melisse

Teemischung dunkel und trocken lagern!

Darauf achten das die Bestandteile vor der Verwendung gur durchmischt sind.

1 geh. Teelöffel – 200ml heißes Wasser – 10 min. ziehen lassen, abseihen. Evtl. mit Honig süßen.
Je nach beschwerden 1 – 3 Tassen tägl.

Bei Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren:

30g Frauenmantel
20g Johanniskraut
20 g Mönchspfeffer
20g Melisse
10g Lavendel

Teemischung dunkel und trocken lagern!

Darauf achten das die Bestandteile vor der Verwendung gur durchmischt sind.

1 geh. Teelöffel – 200ml heißes Wasser – 10 min. ziehen lassen, abseihen. Evtl. mit Honig süßen.
Je nach Beschwerden 1 Tasse vor dem Schlafgehen, für ca. 10 Tage

Bei anhaltenden oder sich verstärkenden Beschwerden Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen!