



Frühlingsputz für den Frauenkörper

Der Übergang vom Winter in den Frühling bedeutet für den Körper Schwerstarbeit, weil sich der gesamte Stoffwechsel umstellen muss. Vor allem bei Frauen wirkt sich dies auf die Sexualhormone aus, vorab auf das Östrogen. Sonnenlicht aktiviert Vitamin D3. Dies ist wiederum für den Knochenstoffwechsel und die daraus entstehenden stoffwechselaktiven Substanzen wichtig,

Für diesen Wechsel von der dunklen, kalten Jahreszeit verbraucht der Körper viel Energie. Wir sind frühjahrmüde. Der Organismus soll deshalb vor allem mit Wärme und guter innerer Feuchtigkeit neuen Schwung erhalten. Dazu helfen warme Getränke, wie Tee mit Honig und warme Mahlzeiten - Kartoffelbrei, Rösti, Porridge. Achte dabei auf Bio-Nahrungsmittel in Demeter Qualität.

Wie kannst Du Deinen Frauenkörper in diesem Wechsel unterstützen?

Hier einige Tipps von Heide-Dore Bertschi-Stahl
(Naturheilpraktikerin, Inhaberin Quintasana www.quintasana.ch)

- Gönn Deinem Körper täglich bewusst einige Minuten Ruhe - atme durch, mache Yoga oder träume einfach mal vor Dich hin.
- Nimm am Morgen Vitamin D3 (gelöst in Öl) und gehe dann raus an die Sonne.
- Vitamin E oder Nachtkerzenöl hilft gegen trockene Haut.
- Sorge mit ätherischen Ölen gut für Deine Schleimhäute (Nase und Rachen; Verdauung; Vaginalschleimhäute). Nehme für eine Zeit Darmbakterien. Trinke für Dein Wohlbefinden Schlüsselblumen- oder Lindenblütentee. Die Vaginalschleimhäute kannst Du mit Frauensitzbädern wie Heublumen oder Moorbäder sowie Granatapfelzäpfchen pflegen.
- Koche nur mit hochwertigen Ölen wie native, kaltgepresste Olivenöle, Kokosöle oder Avocadoöle.
- Brauche auch für Deine Hautpflege wertvolle Öle. Reibe bspw. Deinen Körper vor dem Duschen mit Kokosnussöl ein oder gebe Grapefruit-Öl in die Haare. Das entgiftet den Haarboden und macht die Haare glänzend. Auch Brennnesseltee wirkt Wunder.
- Creme Deine Füße jeden Abend ein und träume dazu. Lass los, was nicht möglich war und fokussiere auf den nächsten Tag.
- Esse lichtgespeiste Nahrung für die richtigen Hormone und Dein Wohlbefinden wie bspw. sonnengereifte Früchte und Beeren und vor allem "pflanzenbasierte Nahrung" ohne Hor-Sol oder Chemie als Substrat.
- Esse auch essbare Blüten. Frauen sollten Blüten essen, denn diese sind für das innere Aufblühen der Frau unendlich wichtig.
- Trinke viel lauwarmes Wasser und Kräutertee - Deine Haut wird es Dir danken.

Vergesse nie: Jede Frau - Du - bist einzigartig. Jede Frau ist ein Juwel!