







ACHT FRAUEN-HEILKRÄUTER

für starke Nerven, einen harmonischen Zyklus, schöne Haare und mehr Lust!





WIR FRAUEN SIND ZYKLISCHE WESEN.

Und Heilkräuter helfen uns dabei, unseren Rhythmus zurückzufinden.

Ich bin der Meinung, dass viele unserer Alltagsbeschwerden entstehen, weil wir aus dem Rhythmus geraten sind.

Wir erledigen noch schnell 2, 3 Termine oder Aufgaben, obwohl wir eigentlich gerade eine Pause bräuchten.

Wir managen 10 Dinge gleichzeitig, obwohl wir uns einen Nachmittag nur für uns gönnen sollten.

Heilpflanzen sind mit dem "Ur-Rhythmus" verbunden und indem wir sie einnehmen, bekommen wir wieder mehr Bewusstsein für das, was wirklich wichtig für uns ist: wir erlauben uns Auszeiten, wenn wir sie brauchen,

Mein Name ist Ruby und ich arbeite seit 2008 mit Heilpflanzen.

Ich lebe und arbeite in Südfrankreich und über meine Webseite www.rubynagel.com helfe ich Menschen in Online-Beratungen und Kursen, Heilpflanzen für sich und ihre Gesundheit zu nutzen, um wieder entspannter und erholter zu werden und besser zu schlafen.

Wenn du Fragen hast, dann schreibe mir gerne an hallo@rubynagel.com

Liebe Grüße,

Ruby



FRAUENMANTEL

Alchemilla vulgaris



Eigenschaften:

- löst Krämpfe
- empfängnisfördernd
- entzündungshemmend
- fördert die Blutgerinnung
- anti-rheumatisch
- wundheilend
- antibakteriell, antiviral und fungizid
- reguliert den Hormonhaushalt

Anwendung:

als Tee oder Tinktur
innerlich und äußerlich

Verwendeter Pflanzenteil:

die Blätter

Anwendung bei:

- Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfall
- äußerlich bei schlecht heilenden Wunden und unreiner Haut
- harmonisiert den kompletten Zyklus
- bei Entzündungen im Urogenitalbereich
- bei Regelschmerzen
- Weißfluss
- bei zu starker oder unregelmäßiger Menstruation

TAUBNESSEL

Lamium album



Eigenschaften:

- hemmt Entzündungen
- reizlindernd
- regenerierend
- desinfiziert die Harnwege
- löst Krämpfe
- wirkt antibakteriell und fungizid

Anwendung:

als Tee oder Tinktur,
innerlich und äußerlich

Verwendeter Pflanzenteil:

das ganze Kraut

Anwendung bei:

- vor allem bei Ausfluss (auch nach langer Antibiotika-Kur)
- bei allen chronischen Frauenkrankheiten zur regenerierenden Unterstüzung

Rezeptidee für ein Sitzbad:

Jeweils 1EL Melisse, Taubnessel, Schafgarbe und Frauenmantel in 500ml heißem Wasser 10 Min. abgedeckt ziehen lassen und danach dem Sitzbad hinzufügen.

BRENNNESSEL

Urtica dioica



Eigenschaften:

- nährt und stärkt
- blutreinigend und blutbildend
- voller Vitamine und Mineralstoffe
- stärkt das Bindegewebe
- wirkt entzündungshemmend
- antibakteriell
- treibt den Harn

Anwendung:

als Tee oder Tinktur

Verwendeter Pflanzenteil:

Blätter, Wurzel, Samen

Anwendung bei:

- zur Entschlackung des Körpers
- bei brüchigen Haaren und Nägeln
- zur allgemeinen Stärkung nach stressigen Phasen
- macht wacher und gibt Energie (regt aber nicht auf)
- bei Gelenksenzündungen und Gicht

Lecker in Smoothies und als Suppe, oder die Samen im Müsli und im Salat

Lesetipp: 10 Heilpflanzen zum Entgiften und Entschlacken (Klick!)

SCHAFGARBE

Achillea millefolium



Eigenschaften:

- entkrampfend
- gefäßstärkend
- blutstillend
- wundheilend
- entgiftet die Leber
- blutreinigend
- treibt die Galle
- antibakteriell

Anwendung:

als Tee oder Tinktur
innerlich und äußerlich

Verwendeter Pflanzenteil:

das Kraut

Anwendung bei:

- Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfall
- äußerlich bei schlecht heilenden Wunden und unreiner Haut
- bei Blähungen und Völlegefühl
- Regelschmerzen
- bei zu starker Regelblutung
- kräftigt das Bindegewebe

Tipp bei entzündeten Augen nach einem langen Tag am Computer: In Schafgarbentee getränkte Stoffstücken auf die Augen legen und 15 Minuten ausruhen.
>> Lesetipp: Geschwollene, brennende und müde Augen – 5 Hausmittel für schnelle Linderung (Klick!)

HAFER

Avena sativa



Eigenschaften:

- stärkt die Nerven
- beruhigt
- bei nervös bedingten Schlafproblemen
- macht stressresistenter
- wirkt entzündungshemmend
- gegen Juckreiz
- stärkt Haut und Nägel
- entschlackt und reinigt den Körper
- gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus

Anwendung:

als Tee oder Tinktur,
innerlich und äußerlich

Verwendeter Pflanzenteil:

das Haferstroh

Anwendung bei:

- wenn die Nerven blank liegen und man sich überfordert fühlt
- nach lang anhaltender, kräftezehrender Krankheit oder Stressphase
- bei sensibler, geröteter, juckender Haut
- um den Organismus zu entschlacken

Noch mehr Informationen, Anwendungsideen und Rezepte für Hafer findest du **in diesem Blogartikel** auf meinem Blog (Klick!)

BEIFUSS

Artemisia vulgaris



Eigenschaften:

- fördert die Menstruationsblutung
- erleichtert die Geburt, wehenfördernd
- krampflösend
- regt den Kreislauf an
- fördert die Verdauung
- reinigt das Blut
- wirkt antibakteriell und fongizid
- antiparasitär

Anwendung:

als Tee oder Tinktur

Verwendeter Pflanzenteil:

das Kraut

Anwendung bei:

- kalten Händen und Füßen
- bei Regelschmerzen
- bei Ausbleiben der Regel
- nach zu fettigem Essen
- bei leberbedingten Kopfschmerzen
- bei Appetitlosigkeit
- zur allgemeinen Stärkung

Achtung: Nicht während der Schwangerschaft anwenden

DAMIANA

Turnera diffusa



Eigenschaften:

- aphrodisierend
- löst Krämpfe
- entspannt
- fördert die Menstruation (besonders in der 2.Zyklushälfte)
- steigert die Fruchtbarkeit und fördert den Eisprung (in der 1. Zyklushälfte)
- steigert die Libido
- stärkt die Nerven
- hellt die Stimmung leicht auf

Anwendung:

als Tee oder Tinktur

Verwendeter Pflanzenteil:

die Blätter

Anwendung bei:

- sie beugt Menstruationskrämpfen vor
- sie unterstützt bei Migräne und Kopfschmerzen während der Menstruation
- Damiana hilft bei depressiver Verstimmung und Unlust
- sie stärkt bei geistiger Erschöpfung und Überarbeitung
- sie wirkt desinfizierend bei leichten Blasenentzündungen

Mehr über Damiana kannst du **in diesem Blogartikel** lesen (Klick!)

FENCHEL

Foeniculum vulgare



Eigenschaften:

- krampflösend
- verdauungsfördernd
- regt Appetit an
- antibakteriell, antiviral und fungizid
- schleimauswerfend

Anwendung:

als Tee, Tinktur oder ätherisches Öl

Verwendeter Pflanzenteil:

Früchte

Anwendung bei:

- Magen-Darm-Beschwerden
- Blähungen und Völlegefühl
- Regelschmerzen
- Husten

Tipp: Bei Regelschmerzen 2, 3 Tropfen ätherisches Fenchelöl mit etwas Speiseöl mischen und auf dem Unterbauch verreiben.

Finde hier **meine liebsten Hausmittel gegen Regelschmerzen**, die garantiert immer helfen. (Klick!)

INTERESSIEREN DICH HEILPFLANZEN?

Würdest du gerne auf Chemie verzichten, bist dir aber unsicher, wie du Heilpflanzen richtig benutzt oder wofür welche Pflanze hilft?

So geht ganz vielen Menschen.

Ich benutze Heilpflanzen intensiv seit 2003, stelle Pflanzenmedizin für meine Familie und unsere Tiere selbst her und ich habe schon viele Menschen beraten.

Ich kann dir zeigen, wie das geht.

1x pro Woche schicke ich Impulse über Heilpflanzen, Entspannung und Schlaf an meine Leserschaft. Gratis und direkt ins Postfach.

Wenn du auch mitlesen, lernen und ausprobieren willst, dann klick auf den gelben Button und melde dich an. Es ist kostenlos und du kannst dich am Ende jeder Email wieder abmelden, wenn du merkst, dass mein Weg nicht deiner ist.

anmelden

Noch mehr über Heilpflanzen poste ich auf **Instagram**.
Folge mir und füttere deinen Newsfeed mit Kräuterwissen.
@rubynagel_dot_com

