



Frauenpraxis Spiez

Die Menstruation geniessen

Ein wohltuender Blick

Bei der monatlichen Blutung machen sich die vorbereiteten Kuschelecken aus der Gebärmutter auf den Weg nach aussen, um Platz zu schaffen für Neues. Warm und weich fliesst das reine, nährstoffreiche Blut aus der Vagina; ein Zeichen Ihrer Gesundheit.

Die Menstruation ist ein Luxus, den sich der Körper nur leistet, wenn es ihm gut geht.

Luxustage

Machen Sie Ihre Tage zu „Ihren Tagen“.

Gönnen Sie sich an jedem Tag Zeit für sich selbst. Wann wäre für Sie jeweils die beste Gelegenheit am Tag? Verwöhnen Sie sich liebevoll mit dem, was Ihr Herz erfreut. Was würde Ihnen ein breites Lächeln auf das Gesicht und ein Wohlgefühl in den Körper zaubern?

Zelebrieren Sie den Luxus Ihrer Blutung, indem Sie sich mit besonderen und schönen Dingen speziell für Ihre Menstage umgeben (Kuscheldecke, Badetuch, Täschchen für Binden und Tampons,...).

Mens-Wellness-Öl (Fertig zubereitet in der Zentral Apotheke Heerbrugg erhältlich, Postversand, 071 727 75 00.)

Mischen Sie sich ein **hüllendes Körperöl** für Ihre Tage.

Wärmen Sie 50 ml Mandelöl in der Glasflasche über einer Kerzenflamme. Schmelzen Sie 0,5g Bienenwachs in einem Teelöffel über der Kerzenflamme. Geben Sie das flüssige Wachs ins fast heisse Mandelöl. Abkühlen lassen. Tropfen Sie folgende echte ätherische Öle dazu: 2 Tr. äth. Grapefruitöl, 3 Tr. äth. Schafgarbenöl, 2 Tr. äth. Majoranöl, 5 Tr. äth. Rosengeranienöl, 3 Tr. äth. Öl Kamille blau, 5 Tr. äth. Sandelholzöl, 3 Tr. äth. Karottensamenöl, 2 Tr. äth. Rosenöl. Flasche verschliessen, schütteln und das Öl einen Tag reifen lassen.

Ölen Sie morgens Ihren Körper ganz oder nur an Bauch, Po, Hüften, Kreuz und Vulva liebevoll ein.

Einen zusätzlichen Entspannungseffekt beschert Ihnen vorgewärmtes Öl.

Ruhe und Musse

Gönnen Sie sich Momente der Stille, in denen Sie dem Geschehen in Ihrem Körper Raum geben und wahrnehmen, was sich da gerade tut, und wie es Ihnen geht.

Menstage sind besondere Tage. Entdecken Sie deren Qualität für sich!

Wohlsein

Verläuft Ihre Blutung nicht so harmonisch, wie Sie es sich wünschen?

Menstage sind von Natur aus Wohlfühlstage, die keinerlei Beschwerden bereiten. Zögern Sie also nicht sich Hilfe zu suchen und herauszufinden, was Sie dabei unterstützt Ihre Menstage (wieder) als gute Tage zu erleben.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch

