Frauwohlsein

Das Leben auf dem Vulkan

HITZEWALLUNGEN

Kennst Du sie bereits?

So viele Frauen leiden darunter und trotzdem spricht kaum jemand offen darüber.
Hier bekommst Du 5 Tipps, wie Du deinem inneren Vulkan etwas besänftigen kannst...

Frauwohlsein

Tipp 1

Trinke keine kalten Getränke!
Klingt erst einmal komisch aber ich lege es Dir wirklich sehr ans Herz!
Kalte Getränke fordern deinen Magen zusätzlich und er kann nicht anders, als mit Hitze zu reagieren!

Im Ayurveda brennt das Verdauungsfeuer im Magen und wenn Du diesem immer wieder kaltes in den Ofen gibst erlischt es immer wie mehr, heisst der Körper tut alles dafür, dass das Feuer eben nicht ausgeht...

Frauwohlsein

Tipp 2

Im Akutfall hilft nichts besser als Rosenwasser!

Rosenwasser kannst Du in der Drogerie kaufen und ich kann Dir nur empfehlen, immer etwas davon griffbereit zu haben.

Ein paar Tropfen auf ein Wattepad und damit Gesicht, Nacken und Arme abwischen!

Wenn es ganz schlimm kommt, hilft eine, zu einem Streiffen zusammengefaltete Stoffwindel, in welche Du drei-vier Rosenwasser-Pads legst und dieses um die Stirn bindest...

eine unglaubliche Erfrischung!

Frauwohlsein

Tipp 3

Spende Blut!

Deine Menstruation war dein Ventil, um überschüssiges Pitta los zu werden. Heisst die Hitze konnte mit der monatlichen Blutung abgeleitet werden. Dieses fehlt deinem Körper nun und daher macht es in ganz vielen Fällen Sinn, Blut zu spenden, um der Pitta-Hitze ein neues Ventil zu geben.

Frauwohlsein

Tipp 4

Such Dir eine Therapeutin, die mit der Therapeutischen Frauen-Massage (TFM) arbeitet!

Für mich ist die TFM DAS Wundermittel gegen jegliches Frauenleiden auch gerade im Bezug auf Wechseljahr-Beschwerden!
Mit der TFM hilfst Du deinem Körper, das neu Hormon-Ungleichgewicht anzunehmen und diese auszugleichen. Gleichzeitig werden deine Lymphe angeregt um ihre Arbeit mit voller Kraft zu machen. Alle Reinigungs-Organe werden aktiviert so dass die Entgiftung optimal funktioniert...

Frauwohlsein

Tipp 5

Dies ist wohl der Tipp, denn Du lieber nicht hören möchtest oder gar nicht viel damit anfangen kannst aber er ist soooo wichtig!
Horche in dich und finde heraus, wo Du dich noch versteckst, wo dass Du nicht autentisch bist?
Was ist der Grund, weshalb Du immer noch so Dampf ablassen musst?

Ab 35 steigt das Luftzeichen, Vata, in uns an! Pitta, das bis jetzt die Leitung hatte, sollte sich jetzt eigentlich in den Ruhstand begeben aber da ist noch etwas was zuerst noch erledigt werden will... und solange Du deine Arbeit nicht gemacht hast, wird der Vulkan weiter speien...

Frauwohlsein

So viele Infos

Ich hoffe, Du hattest das eine oder andere Aha-Erlebnis und verstehst nun etwas besser, was in deinem Körper gerade passiert...

Probier die Tipps aus und gib Dir und deinem Körper Zeit! Denn wie schon geschrieben, jetzt beginnt die Vata-Zeit und ab da darf es etwas ruhiger werden in deinem Leben!

Und falls ich jetzt dein Interesse geweckt habe und Du gerne tiefer in das Thema "Wandeljahre" eintauchen möchtest, dann schaue gerne einmal auf meiner Homepage vorbei!

Alle Infos findest Du unter diesem Link:

www.frau-wohl-sein.ch/angebot-1/online-angebote/

Frauwohlsein

Danke Dir von Herzen für dein zu Dir schauen

Und ich freue mich riesig, von Dir zu hören!

Herzliche Grüsse
deine Frau-wohl-sein
Tatjana