



Ausgabe April 2017

Frau sein in der heutigen Zeit bringt viel Gutes und Spannendes mit sich, ist jedoch auch mit Herausforderungen verbunden. Die Rolle der Frau hat sich in den letzten Jahren stark verändert und die Möglichkeiten scheinen nahezu unerschöpflich. Das Leben als „zyklisches Wesen“ bringt viel Potential mit sich, ist jedoch auch anfällig auf Probleme und Störungen, wenn dieses sensible Gleichgewicht durcheinander gerät.

Auf dieser Seite möchte ich über frauenspezifische Themen schreiben und diese in ganzheitlichem Kontext versuchen darzustellen. Naturheilkundliche Anwendungen sowie al-

tes Wissen um unsere Weiblichkeit werden Teil der Betrachtungsweise und der Lösungsansätze sein.

Zum Einstieg zitiere ich Frau Dr. Heide Fischer, prakt. Ärztin in eigener Frauen-naturheilkundlicher Praxis in Freiburg (D):

„Der Blick in die Welt der heilenden Pflanzen hilft uns heutigen Frauen, unsere eigenen Wurzeln als diejenigen wieder zu entdecken, die traditionell dem Leben und seiner Erhaltung verpflichtet sind. Eine Aufgabe, die in Zeiten belastender Umwelt und weltweiter Krisen wichtiger denn je ist.“ (H.Fischer, Frauenheilpflanzen)

Diese erste Ausgabe möchte ich der Zitronenmelisse widmen.



Viele von uns kennen die Melisse aus unseren Gärten. Gerne berühren wir ihre schönen, sattgrünen, weichen Blätter und freuen uns am feinen Duft den sie über ihre ätherischen Öle abgibt.

Die Melisse kennen wir seit jeher als Heilpflanze bei nervösen Magenbeschwerden und Herzbeschwerden. Als ausge-

zeichnetes Kindermittel hilft es bei Einschlafschwierigkeiten und Unruhezuständen.

Roger Kalbermatten (Gründer der Firma CERES) schreibt über die Melisse, sie vereine in sich die Essenz vieler anderer Heilpflanzen. Weiter schreibt er die Melisse ver helfe zu innerer Ruhe und Harmonie.

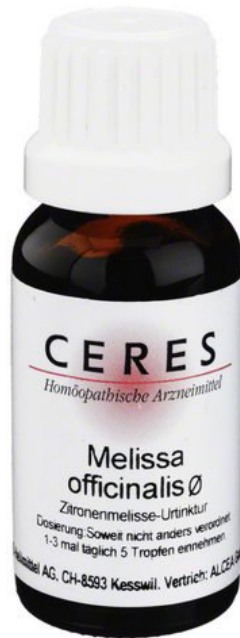
Heide Fischer geht noch weiter in die Frauenheilkunde ein und nennt als frauenspezifische Indikationen für Melisse

- Menstruationsbeschwerden mit krampfartigen Unterbauchschmerzen
- Reizüberflutung und daraus folgend Unruhe und Nervosität
- Gemütsschwankungen bei PMS (wirkt aufhellend und erfrischend)
- Verdauungsbeschwerden nach un bekömmlicher Nahrung oder Aufregungen bei Tisch
- U. a.

Wer sich nun von der Zitronenmelisse angesprochen fühlt und diese gerne in die Hausapotheke aufnehmen würde, kann dies einerseits mit den frischen Blättern tun. Als Tee eingenommen oder als Kräuterzusatz zum Beispiel zu einer Kräuter-Crème-Fraiche bereichert die Zitronenmelisse die Küche. Überschüssige Zitronenmelisseblätter lassen sich wunderbar trocknen und in einem gut verschlossenen Behälter in die kalten, grauen Wintertage mitnehmen.

Wer von einem breiteren Wirkspektrum der Zitronenmelisse profitieren möchte, oder die Melisse kurmässig und aufgrund von körperlichen Beschwerden einnehmen möchte,

der empfehle ich die Urtinktur von der Firma CERES in der Dosierung 3x3 Tropfen täglich in wenig Wasser ein zu nehmen. Gerne stehe ich für weiter Informationen zur Verfügung. Im Zweifelsfalle bitte ich um Anfrage bei mir.



Nun freue ich mich, wenn ich Interesse für die Melisse und für diese frauenspezifische Plattform wecken konnte.

In der Mai-Ausgabe wird das Thema „Frauen-Selbstfürsorge“ das Thema sein.

Ich freue mich!
Herzlich, Marcella Malgiaritta