

FRÜD

HEILKRÄUTER FÜR FRAUEN

Natürliche Begleiterinnen für deinen Zyklus

Menstruation

Lindert Krämpfe



Beifuß

Frauenmantel

Schafgarbe

Reich an Magnesium



Brennnessel

Frauenmantel

Petersilie

Lutealphase

Hilft bei depressiver Stimmung, Angstzuständen und Schlafproblemen (auch während der Menstruation)



Zitronenmelisse

Johanniskraut

Passionsblume

Fördert die Progesteronproduktion



Frauenmantel

Nachtkerze

Mönchspfeffer

Unterstützt die Verdauung



Kümmel

Fenchel

Anis

Follikelphase

Fördert die Östrogenproduktion



Rotklee

Fenchel

Schafgarbe

Reich an Eisen



Löwenzahn

Brennnessel

Petersilie

Ovulationsphase

Fördert die Progesteronproduktion



Mönchspfeffer

Schafgarbe

Frauenmantel

Steigert die Libido (Aphrodisiakum)



Schafgarbe

Frauenmantel

Fenchel

Reduziert Stress (Adaptogen)



Maca

Ashwagandha