

Rp Thymus 6 aus J. Ross: Integration und Kombination

Dysmenorrhoe

Qi- und Blut-Stagnation im Uterus

Mittel	TD	Temperatur	Geschmack	Eigenschaft
Thymus	3 g	warm-kühl	aromatisch, bitter, scharf	menstruationsfördernd
Mentha pul.	3 g	warm	aromatisch bitter, scharf	krampflösend, UT regul.
Viburnum	3 g	neutral	etwas adstringierend, etwas bitter	spasmolytisch
Lobelia	0,6 g	warm-kühl	scharf	
Zingiber	3 Scheiben	heiß	scharf, aromatisch	kreislaufanregend-heiß

Indikationen

Zyklusbedingte Gebärmutterkrämpfe und -schmerzen.

Symptome

Akute Dysmenorrhoe mit Kälteempfinden, Schmerzen und Krämpfe im unteren Abdomen während der Regel, aber auch um den Eisprung.

Dysmenorrhoe mit nervöser Anspannung oder Schock. Angst vor der nächsten Regel.

Syndrome

primär

- Qi- und Blut-Stagnation im Uterus
- Blockierung der Leitbahnen

sekundär

- Kälte
- Nässe, Schleim
- Nieren-Angst

Temperatur

Es handelt sich um eine warme Kombination

Verabreichungsform

Dekokt/Infus: Um eine Tagesmenge frisch zuzubereiten kocht man Lobelia, Viburnum und frischen Ingwer mittels

sanften Köchelns über 15 Minuten in etwa 750 ml Wasser. Wichtig: Deckel drauf!

Von der Herdplatte nehmen, Thymus und Mentha pulegium hinzufügen, zugedeckt 5-7 Minuten ziehen lassen.

Flüssigkeit abseihen, Kräuterrückstände im Sieb zusätzlich auspressen.

Erwachsenendosis Tagesportion auf drei Einzeldosen aufteilen, am besten heiß trinken. Kann auch über den Tag verteilt getrunken werden.

Aufwärmen Die fertige Flüssigkeit sollte weder geköchelt noch gekocht werden, da sonst die ätherischen Öle verloren gehen. Man wärmt eine Portion auf, indem man jeweils heißes Wasser dazu gibt.

Einnahmedauer/-Zeit Ab einem Tag bevor die Schmerzen beginnen bis diese vorbei sind. Ggf. auch um den Eisprung bei Mittelschmerz.

Sicherheitshinweise

Kontraindikation nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit.

Spezifische Mittel beachte Sicherheitshinweise zu Lobelia.