

## Menstruationsblut – Hinweise auf Ungleichgewichte und Möglichkeiten, diese zu beheben

	Farbe	Menge	Konsistenz	Rhythmus	Empfehlungen
<b>Blutmangel</b>	hellrot	schwach Schmierblutungen	wässrig, dünn	generell verkürzt oder verlängert	Langfristige Behandlung (z.B. mit chinesischen Kräutern)
<b>Ki-Mangel</b>	hellrot gelblich	dürrtig	wässrig, dünn	verlängert oder fehlend	Bewegung Shiatsu/Massage
<b>Ki-Stau</b>	purpur	spärlich unregelmäßig	dick, klumpig	unregelmäßig verkürzt oder verlängert	Leber unterstützen durch Bewegung, Shiatsu/Massage <u>Kräuter:</u> Frauenmistel
<b>Blutstau</b>	dunkelpurpur	spärlich	klumpig	verlängert oder fehlend	Bauchmassage Wärme, Bewegung <u>Kräuter:</u> Schafgarbe
<b>Schleim/Nässe</b>	hellrot	gering oder groß	dickflüssig	verlängert oder fehlend	Akupunktur, Kräutertherapie Ernährungsumstellung
<b>Leere/Kälte</b>	hellrot dunkelpurpur	spärlich unregelmäßig	wässrig, dünn	verlängert	Wärmflasche, Bäder mit Rosmarin, Shiatsu/Massage Wärmende Tees
<b>Fülle/Kälte</b>	dunkel bis schwarz	spärlich	dickflüssig geronnen	verlängert oder fehlend	Bad, Wärmflasche Wärmende Tees und Kräuter
<b>Leere/Hitze</b>	hellrot	spärlich tröpfelnd	wässrig, klar	verkürzt	Leber-Meridian, insbes. LE 2 und 3, behandeln
<b>Fülle/Hitze</b>	tiefrot purpur	massive Blutung	dickflüssige Blutklumpen	verkürzt	Leber-Meridian, insbes. LE 2,3, behandeln Kühlende Tees
<b>Nässe/Hitze</b>	gelblichrot	massive Blutung	dickflüssig	oft verkürzt	Akupunktur, chinesische Heilkräuter, Fachperson!

Aus: Piontek, Maitreyi D. (2000): Das Tao der Frau. Energiearbeit, Selbstheilung, Sexualität. 4. Auflage.  
München: Heyne. Ergänzt durch Melanie Lanner.

*Zur Anwendung von Kräutern und Tees sowie zur Ernährungsumstellung informiere dich bitte in der Apotheke  
oder bei deiner Ärztin bzw. deinem Arzt!*