Hilfsmaßnahmen für die Periode (s. auch Menstruationsbeschwerden):

Papaya:
Frauen, die an ihren monatlichen Tagen starke Schmerzen haben, sollten anstelle von Tabletten täglich 3 Papayas essen.[1]

Vitamin-E-Mangel:
Quellung der Zwischenzellsubstanz, folglich: verminderte Festigkeit der Gefäßwände, folglich: schlechter Aufbau und schlechter Erhalt von Körperzellen, schlechter Eiweißstoffwechsel, schlechtere Drüsenfunktionen, Herzmuskelschwäche, Anfälligkeit gegen Krebs, schlechte Zellatmung, schlechter Stoffwechsel.
Gefahr von Unfruchtbarkeit bei der Frau und beim Mann, Gefahr von Fehlentwicklungen beim Fötus, Fehl- oder Frühgeburten, Periodenkrämpfe und Klimakteriumsbeschwerden, Frigidität und Impotenz, Herzbeschwerden, Muskeldegenerationen, Herzmuskelschwäche, Nervenschäden, mangelnde periphere Durchblutung, mangelnde Keimdrüsentätigkeit und Organtätigkeit, Folgen sind Fettleibigkeit oder Magerkeit, auch Prostatavergrößerung, bewirkt bei Kindern Müdigkeit. Vitamin E in: in Weizenkeimen, Weizenkeimöl, im Naturreis.[2]

Banane:
PMS: Vergessen Sie Tabletten! Essen Sie stattdessen eine Banane! Das enthaltene Vitamin B6 regelt den Blutzuckerspiegel, der sich auf Ihre Stimmung auswirken kann.[3]

Hohe Dosen Vitamin C, um Periode auszulösen:
Nimm hohe Dosen an Vitamin C ein. Vitamin C trägt zur Östrogenproduktion bei (das den Uterus auskleidet). Wenn es in hohen Dosen eingenommen wird, dann beginnt der Uterus sich zusammenzuziehen und die Menstruation beginnt. Die beste Quelle für Vitamin C ist für diesen Zweck ist Tee aus Petersilie. Trinke zwei- oder dreimal täglich eine Tasse; du kannst auch einen Preiselbeersaft von hoher Qualität trinken, um Vitamin C zu dir zu nehmen. Wenn du es vorziehst, ein Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, dann nimm 3000mg Vitamin C drei Tage lang, um deine Periode hervorzurufen. Stelle aber sicher, dass du nicht schwanger bist, bevor du deine Vitamin C Aufnahme erhöhst; es könnte zu einer Fehlgeburt führen.[4]

Ingwer:
Trinke Ingwertee. Du kannst zwei oder mehr Tassen eines starken Ingwertees trinken, wenn du deine Periode erwartest oder nachdem die Periode hätte einsetzen sollen. Das sollte die Menstruation innerhalb weniger Tage beginnen lassen. Du solltest wissen, dass Ingwer Hitzewallungen und Unruhe bei manchen Frauen auslösen kann.[5]

Sellerie:
Iss Sellerie. Selleriestangen und Blätter enthalten Apiol, eine natürliche Substanz die dafür bekannt ist, die Kontraktionen des Uterus zu stimulieren. Sellerie wird auch zu den Nahrungsmitteln gezählt, den man nachsagt, dass sie den Blutfluss im Becken und Uterus stimulieren und man nimmt an, dass sie die Menstruation stimulieren.[6]

Papaya:

---

[1] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 79
[2] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[3] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[4] http://de.wikihow.com/Eine-Periode-erzwingen
[5] http://de.wikihow.com/Eine-Periode-erzwingen
[6] http://de.wikihow.com/Eine-Periode-erzwingen

Iss für mindestens sieben Tage täglich eine kleine Papaya; das Karotin in der Frucht kann helfen, deine Periode anzuregen. Es ist keine Papaya-Saison? Ersetze sie durch Karotten oder Kürbis, um eine hilfreiche Dosis Karotin zu dir zu nehmen[7]

Wärme:
Trage einige Tage eine heiße Kompresse auf deinen Unterleib auf oder setz dich für eine halbe Stunde in die heiße Badewanne. Plane ein, lauwarmes Wasser während dieser Periode zu trinken. Der Körper auf diese Weise zu erwärmen, kann zu einer früheren Periode führen.[8]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Frauenkrankheiten: Dysmenorrhoe, Amenorrhoe.[9]

[7] http://de.wikihow.com/Eine-Periode-erzwingen
[8] http://de.wikihow.com/Eine-Periode-erzwingen
[9] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542