



TINKTURA MENOPAVZA

Tinktura konopljike (vitex agnus cactus): 50 ml

Tinktura črne detelje: 50 ml

Tinktura hmelja: 50 ml

Tinktura maline: 50 ml

Tinktura šenjtanzevke: 50 ml

Tinktura baldrijana: 20 ml

Tinktura ginka: 20 ml

Tinktura sladkega korena: 10 ml

Uporaba: 5 ml, 2 x/dan, če po mesecu ali dveh ni učinka, se doza poveša na 8 ml, na 10 ml...

Ob **močnejših menstrualnih krvavitvah**, ki se pogosto pojavljajo pri prehodu v menopavzi priporočam:

Tinktura plahtice: 50 ml

Tinktura maline: 50 ml

Tinktura plešča 25 ml

Uporaba: 1-2 ml (2 pipeti napolnjeni do polovice) vsake 1-2 uri do izboljšanja, do max 6x/dan – če ni bolje po 2. ali 3. dozi, povečujemo dozo do max 4 ml (4 do polovice napolnjeni pipeti) vsake 1-2 uri.

Priporoča se, da se to jemlje šele drugi dan menstruacije (takrat je ponavadi krvavitev najobilnejša), **saj ne smemo popolnoma zatreti toka, ker se na tak način maternica čisti.**

Uporabljamo le toliko in toliko časa, da se nam krvavitev zmanjša na »običajno«, znosno mejo, **saj ne smemo popolnoma zatreti toka, ker se na tak način maternica čisti.**