

## Bijscholing: vrouwelijke klachten en cyclus”

### Beschrijving

Overzicht over de dag

Kennismaking met de docent

Algemene informatie over kruiden: thee / tinctuur / kompres / zitbad / stomen

### Inhoud

#### VOORTPLANTINGSORGANEN

- Vruchtbaarheid

Ondersteunen met voeding en kruiden

- Libido

Ondersteunen met voeding en kruiden

- Vaginaal evenwicht

Inwendige en uitwendige ondersteuning

#### MENSTRUATIE

- Premenstrueel syndroom

Ondersteuning met voeding en andere middelen

Stress hanteren / humeur ondersteunen

Kruiden waaronder progesteron-imitators

Kant en klare producten

- Amenorroe

Diverse tips

Voeding

**Praktijk:** demonstratie buikmassage

Kruiden die de menstruatie op gang kunnen brengen

- Dysmenorroe

Ondersteuning met voeding

Andere middelen ter ondersteuning

**Praktijk:** demonstratie kamillekompres

**Praktijk:** demonstratie lijnzaadpapje om in te nemen

Kruiden, met name pijnstillende

- Metrorragie
  - Oefeningen
  - kruiden, bloedstelpend
  - kruiden, slijmvliesversterkend
  - kruiden, oestrogeen imitators

lunchpauze

- Natuurlijke cyclus herstellen
  - Werken met de maan
  - Evenwicht tussen de hormonen
- Afscheiding, witte vloed
  - Algemene adviezen
  - Natuurlijke flora herstellen met diverse methoden
- Afscheiding door infectie
  - Aromatogram maken, etherische olie kiezen
  - Kruiden, desinfecterend en ondersteunend
  - Zitbad
  - Stoombad / Yonisteam

**Praktijk:** mengsel voor yonisteam samenstellen

- Baarmoeder en / of eiderstokontsteking
  - Voeding
  - Spoeling
  - Zitbaden / stoombaden
  - Kompressen / wikkels
  - Massage

**Praktijk:** geneeskrachtige tampon maken

- Vaginale herpes
  - Kruiden

**Praktijk:** eenvoudige crèmebasis maken die ook op de slijmvliezen gebruikt mag worden en deze verrijken met passende etherische oliën / tinctuur

- Baarmoederverzakking, evtl gepaard met incontinentie
  - Kruiden
  - Zitbad / stoombad

## KRUIDEN DIE SPECIALE AANDACHT VERDIENEN:

(behandel ik als ze aan de orde komen tijdens de les)

- vrouwenmantel
- duizendblad
- zilverschoon
- kamille
- marjolein
- witte dovenetel
- hop
- heermoes

## Docent

Saskia Nieboer van kruidenstudiecentrum De Groene Zon in Groningen

## Locatie

HVNA opleidingen, Thomas a Kempislaan 82 Arnhem

## Kosten

€ 95,-, inclusief koffie/thee, neem zelf een lunch mee.

Je ontvangt een factuur per mail.