



## Himbeerblätterteeanwendung

Tonisierende wirkende Pflanzen verbessern Deinen allgemeinen Gesundheitszustand. Tonika sind Stärkungsmittel, lindern Beschwerden und beugen häufig Probleme vor. Die meisten Tonika müssen regelmässig angewendet werden im Sinne eines Muskeltrainings. Es gibt Tonikas die dürfen während der SS nicht angewendet werden oder erst gegen Ende der SS. Himbeerblätter und Brennesselblätter sind hervorragende Tonikas. Einnahme ab der 36.SSW

### Himbeerblätter :

Als Tee zubereitet sind Himbeerblätter das bekannteste, meistgebrauchte und zuverlässigste aller tonisierenden Gebärmutter-/ Schwangerschaftskräuter. Es enthält Fragin, ein Alkaloid, das den Muskeln der Beckenregion, einschliesslich der Gebärmutter selbst, mehr Spannung verleiht. Die meisten positiven Wirkungen, die dem regelmässigen Gebrauch von Himbeerblättertée zugeschrieben werden, können auf die stärkende Wirkung des Fragin oder die nährnde Wirkung der Vitamine und Mineralstoffe dieser Pflanze zurückgeführt werden. Sie enthalten auch einen hohen Gehalt von Vitamin C, E, und das leicht aufnehmbare Kalzium und Eisen. Dazu gehört auch der Gehalt von Vitamin A, B- Komplexe und viele Mineralstoffe, einschliesslich Phosphor und Kalium.

### Wirkungen:

#### \* **Verhinderung von Blutungen**

durch tonisieren verhindert es eine schlaaffe Gebärmutter und nachgeburtlichen Blutungen, lockert die Muskulatur im kleinen Becken

#### \* **Schmerzlinderung während der Wehen und nach der Geburt**

durch Muskelstärkung werden Ursachen einer schmerzhaften Geburt beseitigt und verkürzt die Erholungszeit, wirken jedoch nicht gegen den Schmerz bei der Erweiterung des Muttermundes

#### \* **Unterstützung einer sicheren und schnellen Geburt**

regt dazu an dass die Gebärmutter loslässt ohne mit anspannen zu arbeiten, verstärkt die Kontraktionen, aber sie erlaubt der kontrahierende Gebärmutter effektiver zu arbeiten, und kann dadurch die Geburt erleichtern und beschleunigen

#### \* **Unterstützung der Milchbildung**

hoher Mineralgehalt unterstützt die Milchbildung

### Zubereitung :

1 Teelöffel des getrockneten Krautes übergiessen mit einer Tasse heissem Wasser, bei einer Kanne 1 Löffel noch dazu geben, 10 Minuten ziehen lassen, abgiessen , evtl. Milch, Honig oder Zitrone dazugeben

Tipp : mit anderen Teesorten bei Bedarf mischen ( z. B. Zitronenmelisse und etwas Zitrone u. Süsstoff)

### Anwendung :

Täglich mindestens 1-2 Tassen trinken, bei Wunsch auch mehr.

Angaben aus dem Buch " Naturheilkunde für schwangere Frauen und Säuglinge S.Weed "

## Leinsamen



und



### Ab wann:

> ab der vollendeten 34.Schwangerschaftswoche ist es ratsam einen Esslöffel geschrotete Leinsamen zu sich zu nehmen.

### Wirkung:

> Leinsamen haben eine gute Wirkung auf Schleimhäute. Am bekanntesten ist ihre Reaktion auf die Darmschleimhaut.

> Bei regelmässigem Verzehr von geschroteten Leinsamen tritt auch eine vermehrte Schleimproduktion der Scheidenschleimhaut auf. Dem wird eine geburtsfördernde Wirkung zugeschrieben.

> Wichtig ist auch zu wissen, dass bei der Verwendung von nur einem Esslöffel keine abführende, sondern stuhlregulierende Wirkung eintritt.

### Wichtig!

Zu beachten ist,dass bei der Einnahme von Leinsamen ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen(ein grosses Glas Wasser pro Esslöffel).

Ansonsten bewirken sie das Gegenteil nämlich eine Verstopfung!!!

Geschrotete Leinsamen gibt es auch als Bioware.