

TEEMISCHUNG FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT

Diese Teemischung darf schon früh in der Schwangerschaft getrunken werden. Sie ist zur Vorbeugung von Wassereinlagerungen, Verdauungsproblemen, Eisenmangel und Kreislaufproblemen gedacht.

Die Kräuter werden zu gleichen Anteilen (z.B. je 50 gr.) in der Drogerie gemischt.

Zinnkraut	Regt die Nierenausscheidung an
Brennesselkraut	Regt die Nierenausscheidung an, verbessert die Eisenresorption
Frauenmänteli	Zur Unterstützung der hormonellen Situation
Himbeerblätter	Zur Auflockerung der Muskulatur, besonders im kleinen Becken
Johanniskraut	Wirkt nervenstärkend
Mellissenblätter	Wirkt beruhigend
Schafgarben	Unterstützt die Blutgerinnung: besonders für die Geburt wichtig

Zubereitung:

Giessen Sie die getrockneten Kräuter mit kochendem Wasser auf und lassen Sie diese in einem grossen Teenetz 10 Min. ziehen.

Trinkmenge:

Sie sollten von der angegebenen Teemischung nicht mehr als die Tagestrinkmenge von 1 Liter Tee überschreiten, um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden. Trinken Sie den Tee lauwarm und schluckweise. Sie sollten den Tee max. 12 Stunden stehen lassen, da ab diesem Zeitpunkt die Gefahr der Verkeimung zu gross wird. Zudem erhält der Tee dann meist einen bitteren Geschmack. Getrocknete Kräuter sind ein halbes bis max. 1 Jahr haltbar.

Als Teeaufguss (1 Tasse) in der Schwangerschaft: 1 gehäufte Teelöffel auf eine Tasse (125ml) Wasser.

TEEMISCHUNG ZUR BERUHIGUNG DER GEBÄRMUTTER

Wenn vermehrt Kontraktionen auftreten, indem der Bauch hart wird, bietet es sich an, folgende Teemischung zu trinken:

Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Majoran, Melisse, Thymian

Diese Kräuter können zu gleichen Teilen gemischt werden. Von der Mischung sollten Sie den ganzen Tag über zwei Tassen schluckweise trinken und am Abend zusätzlich ein Magnesium Präparat einnehmen.