

Tee, Kräuter, Öle

Schwangerschaftstee

Brennesselblätter
Zinnkraut
Schafgarbenkraut
Melissenblätter
Johanniskraut
Frauenmantel

Die Kräuter 1:1 in der Drogerie mischen lassen. Ab der 36.Schwangerschaftswoche können Sie dann noch zusätzlich **Himbeerblätter** der Teemischung beifügen.

2 Esslöffel der Kräutermischung auf 1Liter kalt ansetzen, aufkochen lassen und 10 Minuten in der Pfanne, zugedeckt ziehen lassen. Absieben und dem Tee frisch gepressten Zitronensaft beifügen. Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme in Verbindung mit den Brennesselblätter. Es ist empfehlenswert den Tee warm zu trinken und so früh als möglich damit zu beginnen. 2-3 grosse Tassen täglich, stabilisieren den Organismus in der Schwangerschaft.

Legen Sie je nach Gefühl, einige Tage Teepausen ein, damit der Organismus sich je neu wieder selbst regulieren kann.

Der Schwangerschaftstee nach Ingeborg Stadelmann können Sie auch bei untenstehenden Links direkt bestellen.

www.farfalla.ch

www.hebammen-shop.ch