

הריון ולידה

תחילת שנה, התחדשות, התחלות חדשות...
ואין יותר מתאים מטיפים להריון ולידה...



בחילות בוקר:

* ג'ינג'ר- מוסיפים לכוס מים רותחים מעט שורש ג'ינג'ר מגורר, משרים לרבע שעה ושותים. אפשר להמתיק בדבש. (מצוין גם לחיזוק הזיכרון)
* מציצת לימון.

צרבות:

* שקדים טבעיים
* מלפפון קר

בצקות:

להניח רטיות של עלי כרוב טרי קר

חיזוק ברזל:

תה סרפד (ניתן להשיג בחנויות הטבע). מגביר את ספיגת הברזל בגוף.
מצוין גם נגד בצקות.

ללידה קלה והתאוששות מהירה:

תה עלי פטל (להשיג בחנויות הטבע). מומלץ להתחיל לשתות בכל יום,
כ- 3 שבועות לפני הלידה המשוערת.

עלי הפטל מגמישים את הרחם ומסייעים ללידה קלה יותר ולהתאוששות מהירה יותר של הרחם.

מרתיחים חופן עלי פטל ב- 2 כוסות מים, מצננים, מסננים ואפשר להמתיק עם דבש.

מצוין גם לנשים שסובלות מכאבי מחזור ומתסמונת קדם וסתית (לשתות יומיים לפני קבלת המחזור)

חיזוק הגוף לאחר הלידה:

לבשל דייסת שיבולת שועל, לסנן את המים ולשתות.

* אני ממליצה מאוד לקחת לאחר הלידה פורמולה מצמחי מרפא שנקראת - "POST PARTUM" – מאוד מחזקת את היולדת, את ייצור החלב ומאזנת.

להגברת החלב:

לכתוש זרעי שמיר ולהשרותם בכוס מים רותחים כרבע שעה. לשתות את התה ולאכול את זרעי השמיר. 3 פעמים ביום.

גודש בחזה:

עלי כרוב קרים

