

natural
Birthing
Power



Superfood-Rezepte
für Schwangerschaft,
Wochenbett und Stillzeit

Ernährungsfibel
Superfood-Rezepte für
Schwangerschaft, Wochenbett
und Stillzeit

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kleine Ess-Meditation

Rezeptideen

Ananas-Ingwer-Saftmix gegen Übelkeit	7
Angelika-Marmelade bei Kinderwunsch	8
Apfel-Eisenkraut-Wehenkuchen für Übertragung/ Einleitung	9
Bananen-Kokosnuss-Eis gegen Wadenkrämpfe	10
Bananen-Milchbildungscocktail	11
Brennessel-Brot bei Anämie	12
Cashew-Milchbildungskugeln	13
Cashewmilch zur Anregung der Milchbildung	14
Eisenkraut-Mandelmilch für Einleitung/ Übertragung	15
Fenchel-Sud zur Anregung der Milchbildung	16
Ingwer-Smoothie für Einleitung/ Übertragung	17
Kokosnuss-Mandel-Milchbildungsmix	18
Kümmel-Bauchwehmilch	19
Kümmel-Kuchen zur Verdauungsanregung	20
Kümmel-Stillkugeln	22
Lavendel-Hafer-Kekse bei Wochenbett-Depression	23
Leinsamen-Omega-Kick gegen Hautjucken	25
Lorbeer-Milchreis gegen Bauchweh	26
Löwenzahn-Eintopf im Wochenbett	27
Löwenzahn-Kraft-Lassi	28
Löwenzahn-Salat als Kraftspender	29
Petersilien-Honig als Eisenlieferant	30
Pflaumen-Johannisbeer-Marmelade bei Anämie	31
Portulak-Wochenbett-Kraftsuppe	32
Ringelblumen-Kekse für die innere Heilung bei Entzündungen	33
Ringelblumen-Kuchen für die Seele	34

Literaturverzeichnis

Vorwort

Ich habe eine persönliche Leidenschaft für das Thema Ernährung und Kochen. Auch aus dem Grund, dass die Ernährung die Grundlage unserer Gesundheit und gleichzeitig die beste Medizin ist. Viele Schwangerschaftsbeschwerden lassen sich allein über die Ernährung heilen.

Unser Körper und alle seine Zellen, sind aus dem gemacht, was wir tagtäglich über die Nahrung zu uns nehmen. Seine Funktion wird maßgeblich dadurch beeinflusst, wie gut wir Luft, Wasser und Nahrungsmittel verarbeiten können. Eine ganz wesentliche Grundlage ganzheitlicher Gesundheit ist darum die Ernährung und unser Stoffwechsel. Ein unausgeglichener oder gestörter Stoffwechsel ist einer der Hauptgründe für Erkrankungen und Beschwerden. Eine gesunde ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Stillzeit ersetzt jegliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Tabletten.

Um immer wieder in unsere Kraft zu kommen gilt die Devise: „Du bist, was du isst“.

Diese kleine Ernährungsfibel soll dir ein paar außergewöhnliche Rezepte mit auf den Weg geben.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren.



Kleine Ess-Meditation

Es ist nicht nur wichtig, was wir essen, sondern auch wie wir essen. Höre beim Essen in dich hinein und beobachte, was du fühlst während du isst.

Das ist ein wichtiger Schritt, um dich selbst besser zu verstehen und ungeliebte Verhaltensmuster abzulegen. Durch Achtsamkeit beim Essen kannst du z. B. lernen wieder auf deinen Körper zu hören, um zu wissen, wann du satt bist und kannst so vermeiden, dass du dich überisst und dir danach schlecht ist und du Bauchschmerzen hast.

Versuche, dein Essen intensiv zu genießen. So wird die Nahrung besser verwertet und dein Körper kann mehr Nährstoffe aufnehmen. Außerdem erhältst du etwas Abstand zum Alltag und kannst dich ganz auf dich konzentrieren.

Und so geht's:

1. Setze dich bequem vor eine liebevoll frisch zubereitete Mahlzeit und schließe die Augen.
Atme nun ein-, zweimal tief ein und aus, um dich selbst in den Moment zu holen.
2. Betrachte dein Essen: nimm seine Farben, seine Konsistenz und seinen Duft wahr.
Was löst der Geruch in dir aus? Hast du Lust, diese Speise zu essen?

.....

Rezeptideen

Ananas-Ingwer-Saftmix gegen Übelkeit

1 Stiel Zitronenmelisse
1 kleines Stück Ingwer
½ Ananas
1 Kiwi
1 Strang Rhabarber

Ananas

Ananas comosus oder Naná

Ist eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Bromeliengewächse (Bromeliaceae).

Enthält Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Phosphor, (natürliches) Jod, Zink und die Vitamine A, B und C.

Heileigenschaften: blutdruckregulierend, entzündungshemmend, magenberuhigend, nervenstärkend

Ingwer

Zingiber officinale auch Imber oder Ingber

Gehört zu der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae).

Enthält Eisen, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Zink, ätherischen Öle wie Borneol und Cineol und ist reich an Vitamin C.

Heileigenschaften: hustenstillend, magenberuhigend, magenstärkend, schleimlösend

Zitronenmelisse

Melissa officinalis oder auch Bienenfang, Herztrrost, Mutterwurz, Nervenkräuteln, Pfaffenkraut, Riechnessel, Zahnwehkraut, Zitronenkraut, Zitronella

Ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Melissen (Melissa) innerhalb der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae).

Heileigenschaften: antibakteriell, entzündungshemmend, krampflösend, magenberuhigend, nervenstärkend

„ENDE DER LESEPROBE“

[Klicke hier, wenn du die komplette Ernährungsfibel kaufen möchtest.](#)

NaturalBirthingPower

Website: www.naturalbirthingpower.de

Facebook: <https://web.facebook.com/Naturalbirthingpower/>

Instagram: <https://www.instagram.com/naturalbirthingpower/>

Wichtige Hinweise

Die Inhalte dieses Buchs sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit Genehmigung der Autorin veröffentlicht, zitiert oder in irgendeiner anderen Form, sei es gedruckt oder online, verbreitet werden. Auch eine auszugsweise Veröffentlichung bedarf einer schriftlichen Genehmigung. Eine in irgendeiner Weise gewerbliche Nutzung ist ebenso ausdrücklich untersagt und wird nach international geltendem Recht geahndet.

Grundsätzlich führen wir keine Diagnosen, Therapien und Behandlungen im medizinischen Sinne durch. Unsere Unterstützung kann keine ärztliche, psychologische oder physiologische Behandlung ersetzen. Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte und Behandlungshinweise verstehen sich ausschließlich als Lehrbeispiele und können daher auch weder den Arztbesuch noch eine individuelle Beratung durch eine Hebamme oder einen Heilpraktiker bzw. eine Heilpraktikerin ersetzen. Die Einnahme der genannten Heilmittel wie auch die Anwendung der Rezepturen oder das Befolgen der Therapieempfehlungen geschieht stets auf eigene Verantwortung und ist individuell unbedingt sorgfältig abzuwägen. Denn Heilkräuter wirken nicht bei jedem Menschen gleich - was dir hilft, muss anderen nicht zwangsläufig auch helfen und umgekehrt. Daher ist es empfehlenswert, im Zweifelsfall kompetenten Rat bei einem Arzt oder einer Ärztin, einer Hebamme, einem Heilpraktiker oder einer Heilpraktikerin einzuholen. Die abgedruckten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, dennoch übernehmen wir keine Haftung für Schäden, welcher Art auch immer, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Heilkräuteranwendungen ergeben könnten. Daher ist es in jedem Fall ratsam, sich vor der Einnahme oder vor der Anwendung eines Heilmittels über mögliche Gegenanzeigen oder Nebenwirkungen zu informieren. Auch sollte die angegebene Dosierung überprüft und nötigenfalls individuell angepasst werden.