

Schwangerschaftstee nach I. Stadelmann

Dieser Tee kann während der ganzen Schwangerschaft getrunken werden, ab einem möglichst frühen Zeitpunkt. Täglich etwa drei Tassen trinken und nach einer gewissen Zeit werden die folgenden Körperfunktionen positiv unterstützt. Die Mischung ist in den Drogerien erhältlich.

Inhalt:

- 20g Frauenmantel: zur Unterstützung der hormonellen Situation
- 20g Himbeerblätter: zur Auflockerung der Muskulatur, Unterstützung des Stoffwechsels und der Darmfunktion
- 20g Zinnkraut: regen die Nierenausscheidung an
- 20g Johanniskraut: wirkt nervenstärkend
- 20g Melissenblätter: wirken beruhigend
- 20g Brennesselkraut: Wasser ausschwemmend verbessern die Eisenaufnahme im Blut
- 20g Schafgarbenkraut: unterstützt die Blutgerinnung

Tipp: dem Tee **einige Tropfen Zitronensaft** (oder andere Vit. C-haltige Nahrung) hinzufügen, damit das Eisen aus den Brennesselblättern besser vom Körper aufgenommen werden kann.