



Gesund und schön in der Schwangerschaft

To do's – was und wie Sie essen sollten:

- Warme gekochte Speisen – am besten 3 Mal täglich!
- Essen Sie suppig und saftig – z.B. Eintöpfe und Suppen!
- Gemüse gebraten oder gedünstet - wie Süßkartoffeln, Karotten, Fenchel, Kürbis, grüne Bohnen, Frühlingszwiebeln, Petersilienwurzel, rote Rüben und dunkelgrünes Blattgemüse
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)
- Hirse, Süßreis, Reis, Maisgries, Hafer, Quinoa
- Obst als Kompott
- Rote Säfte aus roten Trauben, Johannisbeeren, Zwetschken, Kirschen
- Nüsse und Trockenfrüchte
- Süßspeisen wie Mandelreis und Grießbrei
- Weiche Eier
- Nur warme Getränke

Don'ts – was Sie meiden sollten:

- Rohkost allgemein (besonders Tomaten und Gurken)
- kalte Getränke, Kohlensäure und Essen aus dem Kühlschrank
- Fruchtsäfte (besonders Orangensaft) und Smoothies
- Rohes Obst – besonders Südfrüchte
- Zucker, Süßstoffe, Fertigprodukte, Dosen und Konservenware
- Brotmahlzeiten und Nudeln
- Geräucherte Wurst- und Fischprodukte
- Kuh-Milchprodukte, besonders Joghurt und Weichkäse
- Bittere Lebensmittel, Alkohol, Kaffee, Schwarz- und Grüntee
- Scharfe und heiße Gewürze wie Chili, Curry, Knoblauch, Pfeffer, Kardamom, Nelken, Oregano, Zimt

mit Schüssler Salzen & TCM Ernährung nach den 5 Elementen!

Schüssler Salze für schöne Haut und kräftiges Gewebe

Schüssler Salze sind biochemische Mineralsalze, die homöopathisch verdünnt sind. Damit ein Mineralstoff vom Blut in die Zelle kommt, bedarf es der passenden Biochemie. Schüssler Salze regulieren die Körperfunktionen und optimieren die Aufnahme von Mineralstoffen aus der Nahrung.

Wichtige Schüssler-Salze für Schwangere:

Nr. 1 Calcium fluoratum – das Hauptmittel für die Elastizität des Gewebes und der Haut: In der Schwangerschaft benötigen Sie viel Calcium fluoratum, damit sich das Gewebe dehnen kann. Bei Mangel kommt es zu Rissen im Gewebe, Schwangerschaftsstreifen und während der Geburt zu Damm- oder Vaginalrissen.

Nr. 2 Calcium phosphoricum – das Hauptmittel für das Kind: Calcium phosphoricum ist wesentlich für die Zellneubildung. Es unterstützt das Wachstum während der Schwangerschaft, sowie in Folge der gesamten Kindheit.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum & Nr. 7 Magnesium phosphoricum werden in der Schwangerschaft verstärkt benötigt. Beide verbessern die Aufnahme von anderen Mineralstoffen aus der Nahrung.

Nr. 6 Kalium sulfuricum & Nr. 10 Natrium sulfuricum – sind gegen in der Schwangerschaft häufig auftretenden Pigmentstörungen auf. Zudem entlasten sie die Leber bei der Entgiftung.

TCM 5-Elemente-Ernährung gegen Wassereinlagerungen und für einen starken Stoffwechsel

Viele Frauen kämpfen in der Schwangerschaft mit Wassereinlagerungen (Ödeme) und nach

der Geburt mit überflüssigen Pfunden, die sie nur schwer wieder loswerden. Ödeme und bleibendes Übergewicht sind ein Zeichen für innere Kälte, ein schwaches Verdauungsfeuer und einen schlechten Stoffwechsel.

Dies kann übrigens auch die Vitamin- und Mineralstoffaufnahme im Körper erschweren. Die TCM Ernährung bietet hier einfache und wirkungsvolle Ernährungstipps. So stärken Sie Ihren Körper in der Schwangerschaft und bringen Ihre „Mitte“ – die Verdauungskraft – in Schwung:



Mag. Sandra Stopar

Geschäftsführerin BaBlü® Akademie

Schüssler Salze und TCM Ernährung – Einsteiger- und Aufbaukurse für Interessierte: Gratis Akademieprogramm:

BaBlü® Akademie

Plüddemanngasse 25b | 8010 Graz

www.bablue.at

Hotline +43 (0)664 2585949