

### **Eine kräftigende Suppe nach der Geburt**

In China ist es üblich, sie einer Frau nach der Geburt als erstes Getränk zu reichen. Hühnersuppe füllt das Jing der Nieren wieder auf, verstärkt die Freude über das Kind und beugt den Folgen der Erschöpfung vor.

### **Chinesische Hühnersuppe**

ein frisches Suppenhuhn

eine Ingwerwurzel

Karotten

Sellerie

Lauch

Zwiebeln

Petersilienwurzel

ein Bund Petersilie

KEINE Gewürze

Diese Zutaten in 10 Liter Wasser

3–4 Stunden kochen lassen, danach für eine weitere Stunde chinesische Kräuter mitkochen lassen:

60 g Astragalus Radix

12 g Angelica Sinensis Rd.

20 g Lycium-Fructus

20 g Ziziphus-Jujuba Fructus

20 g Rhemannia-Praep. Radix

Nach der Kochzeit: Suppe abseihen, kühl stellen. Ab der Geburt können Sie einige Wochen lang 2–3 Tassen täglich davon trinken.

Auch während der Stillzeit empfiehlt es sich, alle 14 Tage eine Brühe aus Huhn oder Rindfleisch zu bereiten.

Sie können davon über 3–4 Tage täglich 2–3 Tassen trinken.

### **Milchbildungskugeln nach Ravi Roy:**

250g Weizen

150g Gerste

100g Hafer

1 Handvoll gehackte Cashewnüsse

150g Butter

150g Muscovadozucker.

Das Getreide wird fein gemahlen und mit den Cashewnüssen in einem Topf angeröstet, bis es leicht braun wird und stark duftet. Butter hineingeben und rühren bis sie ganz geschmolzen ist.

Dann Zucker hinzugeben und nach 10 -15 Sekunden den Topf vom Herd nehmen.

Um die Kugeln zu formen, gibt man 2 -3 Esslöffel Wasser hinzu und formt die Kugeln solange die Masse noch warm ist.

Die Kugeln sollten einen Durchmesser von 3 cm haben.

Mehrmals am Tag 1 -2 Stück essen.



### **Nervenkekse**

die Kekse schaffen frohen Mut und stärken die Nerven (Hildegard von Bingen).

#### Zutaten

50 g Zimt, gemahlen  
50 g Muskat, gemahlen  
10 g Nelkenpulver  
1500 g Mehl (Dinkelmehl), fein gemahlen  
4 Ei(er)  
500 g Butter  
300 g Honig  
1 Prise Salz

#### Zubereitung

Die Gewürze mit dem Dinkelmehl mischen. Eier, Butter, Honig und Salz schaumig rühren, das Gewürzmehl unter Rühren dazugeben und einen Teig daraus kneten.

Diesen Teig einen Tag lang kaltstellen und erst am nächsten Tag ausrollen und Kekse ausstechen. Bei ca. 180°C die Kekse 5 - 10 Minuten backen.

Achtung: Nur 3 bis 6 Kekse am Tag essen. Muskat kann die Leber schädigen, wenn man zu viel davon isst!!!





## **Göttinnengetränk**

Ein russisches Göttinnengetränk - zur Stärkung für jede Wöchnerin; für jeden Menschen, der einen Lebens-Wendepunkt geschafft hat!

### **Zutaten:**

2 frische Beifußzweige oder 1 getrockneten  
2 Esslöffel Honig  
eine Packung gefrorene Heidelbeeren  
1 Liter Wasser.

### **Zubereitung**

Die Beifußzweige für 2 Minuten ins kochende Wasser tauchen, herausnehmen  
Gefrorene Heidelbeeren in den heißen Beifußsud geben und auftauen lassen.  
Den Honig unterrühren. Fertig!



### **Stärkender Schwangerschaftstee nach Stadelmann**

20g Brennnessel (regt die Nierenausscheidung an)

20g Frauenmantel (unterstützt die hormonelle Situation)

20g Himbeerblätter (zur Auflockerung der Muskulatur)

20g Melissenblätter (wirkt beruhigend)

20g Schafgarbe (unterstützt die Blutgerinnung)

20g Zinnkraut (Nierenausscheidung) oder 20g Goldrute (Nierenheilpflanze).

2 Esslöffel dieser Mischung auf ½l kochendem Wasser überbrühen, 5 -10

Minuten zugedeckt stehen lassen, dann abseihen. 2 -3 x täglich eine Tasse

lauwarm trinken.