

ZDRAV DOJENČEK

po dr. Reinhardu Schwarzu, Graz

KAZALO

Živila v času dojenja	2
Stillförderung (spodbujanje tvorbe mleka)	4
Milchbildungskugeln (Indijski recept)	5
Granola	6
Nährbad (hranilna kopel)	7

Živila v času dojenja

dovoljeno...		izogibati se...
Začimbe	janež	vse močne začimbe
	bazilika	Cenovis (začimba za juho, ki vsebuje kvasovke)
	koper	Curry
	koromač	kis
	boraga	začimbe za žar
	kamilica	začimbe Hildegard von Bingen (npr. Galgant)
	kumina	ketchup
	sivka	česen
	luštrek	zeliščna sol (odvisno od sestavin)
	majaron	hren
	origano	muškatni orešček
	peteršilj	klinčki
	rožmarin	paprika
	timijan	popper
	ožep	drobnjak
		gorčica
		jušne kocke
		vitaminske tablete (predvsem z vitaminom C)
		cimet
		čebula
	grenke rastline	
Pijače	janežev čaj	A-C-E vitaminski sokovi
	koromačev čaj	jabolčni/hruškin sok
	malinov sok brez dodatka limone - citronke	prava kava
	jogurt brez dodatkov	šumeče tablete (kot npr. Magnosolv)
	kamilični čaj	sadni jogurti (ker imajo večinoma dodane arome)
	češnjev kompot	Fru-Fru
	čaj iz kumine	zeleni čaj
	sladna kava	bezgov sok (vsebuje citronsko kislino kot konzervirno sredstvo)
	mleko (tudi kislo)	Latella
	Ovomaltine (kakav)	pomarančni sok
	metin čaj	rdeči ribez (črni ribez)
	kisla smetana	roisboss (rdeči) čaj
	Weledin sirup iz črnega trnja	črni čaj
	čaj iz citronske melise	sojini napitki
		grozdni sok
		višnjev kompot
		sok citronske melise

Zelenjava	koromač	vse vrste kapusnic
	zelena solata (glavnata solata, mlada endivija, regrat)	brokoli
	endivija (ne grenka)	kitajsko zelje
	korenček	starejša endivija oz. grenkejša endivija
	krompir	zelje
	glavnata solata	por, čebula, drobnjak, česen, čemaž
	buče, kumare	paprika
	rdeča pesa (kuhana ali pečena, daljše sorte imajo manj okusa po zemlji)	radič
	solatne kumare	rukola pogojno
	gobe	SOJA
	avstrijski gadnjak	paradižnik
	zelena	redkvice
	šparglji	kreša
	špinača, blitva	grah
	Zucchini	
Sadje	robide (sladke)	uvoženo sadje (največkrat nedozorelo, zato je preveč sadnih kislin)
	češnje	borovnice
	banane redkeje	črni ribez
	datlji	kivi
	maline	beličniki
	marelice, če so zelo zrele	brusnice
	maroni	rdeči ribez
	breskve, če so zelo zrele	kosmulje
	zrela jabolka, ne pa beličniki	višnje
	zrele jagode (predvsem gozdne in mesečne jagode, redkeje vrtno jagode)	grozdje
	zrele lubenice	citrusi
	zrele melone	
	zrelo do "prezrelo" sadje	
	nežveplane rozine	
Siri:	Butterkäse	trdi siri kot npr. Appenzeller
	Edamec	Parmesan
	Ementaler (npr. Gaiserner)	Schimmelkäse
	Gervais	začinjen ovčji sir
	Gouda	
	lažji ovčji in kozji sir	
	Mozzarella	
	sveži sir	

Stillförderung (spodbujanje tvorbe mleka)

1) **MILCHBILDUNGSTEE:**

Anis-, Fenchel- und Kümmelsamen: je 1 EL auf 2 l kaltes Wasser, 5 min kochen, danach je

1 Prise Hb. urticae (**Brennnessel**) und

1 Prise Hb. galegae (**Geißbraute**) dazugeben, 1x aufwallen lassen – 1 min ziehen lassen, dann abseihen, mit **Schlehensirup Weleda** nach Bedarf süßen(eher süßer) und in Thermoskanne füllen. Diese Teemenge bis zum Einsetzen einer ausreichenden Milchbildung trinken (mindestens 3-4 Tage!)

2) **BRUSTPFLEGEÖL WELEDA:**

mehrmals tgl außen auf die Brust einmassieren. NICHT auf Warze und Warzenvorhof

3) 1 Stunde **Mittagsruhe**

4) bei wenig Milch: KEINE Kartoffeln, KEIN Reis, KEIN Petersilie durch einige Tage bis zum Einsetzen ausreichender Milchbildung

5) **KEIN Kaugummi**

6) **WARME FÜßE:** zur Erwärmung der Füße Schafwollsocken und/oder Einreibungen mit **Johanniskrautkörperöl Mandorla** mehrmals tgl

7) **Agnus castus D6/Bryophyllum D6 aa:** Weleda bis 5x 10 Tr in etwas Flüssigkeit tgl

Milchbildungskugeln (Indijski recept)

Zutaten:

250 g Weizen

150 g Gerste

100 g Hafer

1 Hand voll gehackte Cashew- Nüsse

150 g Butter

150 g Muscovado- Zucker oder Rapadura- Zucker oder Ursüße

Zubereitung:

Das Getreide wird fein gemahlen. Rösten Sie das Mehl mit den Cashew- Nüssen in einem Topf an, bis es leicht braun wird und stark duftet.

Geben Sie jetzt die Butter dazu und rühren Sie weiter, bis die Butter ganz geschmolzen ist.

Als Letztes fügen Sie den Zucker hinzu und nehmen nach kurzem Rühren den Topf vom Herd.

Um die Kugeln gut formen zu können, geben Sie ca. 6-8 Esslöffel Wasser dazu.

Formen Sie die Kugeln, solange die Masse noch warm ist.

Die Kugeln sollten einen Durchmesser von 2,5-3 cm haben.

HINWEIS:

Maximal 3 Kugeln pro Tag zu sich nehmen, da sie wegen des relativ hohen Fettgehalts sonst zu Durchfall führen könnten.

Granola

1. : 10 Tassen Haferflocken
2 Tassen Kokosraspeln
1 Tasse Sesamsamen
5 Tassen verschiedene Nüsse(gehackt)
2 Tassen Sonnenblumenkerne

alles vermischen

2. 1 ½ Tassen Öl
2 ½ Tassen Honig
zusammen erwärmen, NICHT kochen

danach werden 1+2 vermischt und auf 2 Backblechen verteilt, ca. 45 min bei 150° getrocknet. Die Masse soll ab und zu gewendet werden: Sie wird nach dem Trocknen in Behälter gefüllt, welche erst nach dem Erkalten geschlossen werden sollen.

Granola kann als Zugabe zu Müsli mit Milch oder einfach als Knabbermischung genossen werden

Nährbad (hranilna kopel)

- 1 ganzes Ei
- 1/4 l Vollmilch
- 1 kl Prise Salz
- 1 TL Honig
- 1 TL Olivenöl

für Kinder bis zum 2. Lebensjahr

***für ältere Kinder und Erwachsene:
DOPPELTE MENGE***

alles miteinander gut vermischen oder versprudeln,
dann dem Badewasser zufügen.

Badedauer: Säuglinge: 5-7 min

Erwachsene: 15-25 min

dieses Bad anfangs tgl.,
dann nach Bedarf 2-3x/Woche