

Természetes „energiaital” vajúdáshoz

A vajúadás kemény fizikai munka, amelyhez szükséged lesz az energiára. A WHO ajánlása szerint a szülő nő a vajúadás alatt egyen-igyon szabadon, különösen, ha kimerült. Sajnos erre még nem mindenhol biztosítanak lehetőséget vagy lehet, hogy éppen nem is kívánod majd az ételt. Energia utánpótlásra azonban szükséged van, erre tesz jó szolgálatot ez a természetes összetevőkből álló energiaital

1 literhez

60 ml méz

240 ml forró víz

720 ml hideg víz vagy ásványvíz

1 teáskanálnyi almaecet

120 ml frissen facsart citromlé

1 teáskanálnyi frissen reszelt gyömbér

¼ teáskanálnyi tengeri só

Opcionális:

3 csepp jó minőségű ásványi csepp (növeli a test elektrolit szintjét, ez segíti a megfelelő energiaszintet és támogatja az összehúzódásokat)

3 csepp Bach Elsősegély Csepp (segít a feszültség oldásában, harmonizálja a gondolatokat és érzelmeket)

Elkészítés:

A mézet keverd el a forró vízben, majd add hozzá a többi hozzávalót és keverd össze alaposan! Hűtőben 1 hétig eláll, csak rázd fel minden használat előtt!

Az eredeti recept Heng Ou The first forty days című könyvéből származik.

