

Kraftbrühe *PLANT HEALING TONIC rich* rote Rübe ⁶

Die kräftigende Suppe vereint nährnde Zutaten, die den Körper gezielt unterstützen: Erdäpfel liefern Energie und wichtige Mineralstoffe für die Regeneration, während Kokosmilch, bzw. Schlagobers sättigen und den wichtigen Fettgehalt sichern: wichtig für stillende Mütter. Rote Rüben sind Blut-Wiederhersteller mit Folsäure und Eisen. Sie enthalten Betain, Flavonoide und Phenolsäuren, welche Entzündungen im Körper hemmen. Somit ideal für die Wochenbett-Prozesse im Frauenkörper. Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Kren wirken wärmend, durchblutungsfördernd und unterstützen das Immunsystem. Kurkuma bringt entzündungshemmende Eigenschaften mit, und Bockshornklee kann die Milchbildung positiv beeinflussen. Ein Spritzer Zitrone rundet die Suppe ab und fördert die Aufnahme von Nährstoffen.



Direkt nach der Geburt - in den ersten Stunden oder spätestens im häuslichen Wochenbett: **Kraftsuppen** gehören zu den wertvollsten Begleitern in dieser Zeit. Sie stärken, nähren und wärmen die Körpermitte UND unterstützen dabei, diesen Körper zu regenerieren. Idealerweise mehrmals pro Woche genießen.

Für die stillende Mama auch wesentlich: mit einer Hand löffeln zu können oder direkt aus der Tasse schluckweise trinken - neben allen anderen Dingen.

⁶ *PLANT HEALING TONIC rich* mit roter Rübe von Conny gibt es ab 15,- im Vorratsglas (ab SSW 40 od. direkt ins Wochenbett) Mein Vorratsglas reicht für 2 Mahlzeiten.